


# الطفل العنيد

## المشكلة والحل

د.محـــمد شـــريف ســـالم

# الطفل العنيد

## المشكلة .. والحل

د.محمد شريف سالم


الطفل العنيد

# الفهرس

أن الأطفال الذين يمثلون مشكلة اليوم سيصبحون أفرادًا متميزون في مجتمعنا غداً.

لو درسنا طفولة المبدعين سنجد فيهم صفات صعبة كثيرة.

يتميز هؤلاء الأطفال بمخيلة واسعة ومبدعة، جزءًا من هذا تفسره حدة مشاعرهم وسهولة تأثرهم بالبيئة من حولهم يمكنهم ببساطة أن يحكموا صفات العقل والقلب ويصبحون أكثر تفردًا من أقرانهم العاديين.

ليس كل طفل صعب سيصبح شخصًا عظيمًا ولكنه على الأقل يحتاج إلى فرصة كي يتابع مؤهلاته وأحلامه ويأخذ فرصته .

# إلى الأب...إلى الأم

## أنت لست وحدك

يواجه الآباء مشاكل عديدة مع أطفالهم صعبي المراس.. ورغم أنهم يحاولون التكيف إلا أنهم غالبًا ما يشعرون بالحيرة وعدم الكفاءة ويملأهم الاحساس بالذنب، الاحساس بالغضب والعجز.. وغالبًا ما يكونو مرهقين، مكتئبين مما يسبب مشاكل زوجية.

هل تغيرت حياتك منذ مجئ طفلك؟

ما هى المشاعر التي تملأك؟

كلما كان سلوك طفلك صعبًا كلما كان زاد احساس الدوامة الذي يملأك، للسلوك الصعب لطفلك فعل الصدمة عليك ورد فعلك لذلك السلوك لا يكون أحسن في البيت أو خارجه، تتلقى التعليقات اللازعة، تشعر بالذنب وعدم الكفاءة و يحرجك سلوك الطفل.. تشعر إنك وحيد حقًا في مواجهة ذلك السلوك الصعب.......

تذكر إنك لست وحدك ..

هناك على الأقل ثلاثة أو أربعة ملايين أسرة تعاني من نفس مشكلتك في بلدك.

كل ما تحتاجه أن تتعلم كيف تتعامل مع ذلك الطفل مع نفسك لتجعل حياتك أفضل ..

وكى تتأكد أن طفلك لن يعاني من مشاكل في مشاعره في المستقبل..

كى تحمي زواجك وعائلتك كلها.

وستفعل ذلك كله عندما تتعلم كيف تفهم طفلك وتغير من طريقة تعاملك معه.. وأنا أؤمن بقوة بتفرد الأطفال ..

مهما كان طفلك صعبًا فهو إنسان لديه مشاعره وأفكاره ـ مهما كانت بسيطة أو غريبة ـ لابد من احترامها.. وأنا أعرف أن البيت لديه قيمه ومبادئه التي يحددها الوالدان ..

ضع في اعتبارك أن الطبع المزاجي للطفل ليس ناتجًا عن خطأ فعلته أنت.. بالمعرفة والتفهم ستصبح خبيرًا في التعامل مع طفلك مؤكدًا بذلك دورك كقائد وكوالد.

ستعطي طفلك فرصة كى يعرف قدراته وستندهش كيف سيصبح ممتعًا، مبتهجًا وخلاقا ..

......ذلك الطفل الذي كان قبلاً طفلاً صعبًا.

# الباب الأول

# الطبع المزاجي للطفل

# ما هو الطبع المزاجي؟

الطبع هو سلوك طبيعي نولد به.. إنه إجابة "كيف هو" وليس "لماذا هو" ولا يجب الخلط بينه وبين الدوافع.. إن السؤال لا ينبغي أن يكون "لماذا يتصرف هكذا إن لم يأخذ حلوى؟" ولكن إذا لم يأخذ حلوى فكيف سيعبر عن عدم رضاه؟" هل سيصرخ؟ هل سيئن ويلح؟ هل سيثير نوبة غضب؟

هذا الطابع السلوكي مولود به وليس نتاج عن البيئة، وتصرفاتك كوالد من الممكن أن تؤثر على الطبع المزاجي للطفل وتغيره ولكنها لا توجده من الأساس.

| |
|---|
| كل طفل لديه مزاجه الخاص وهو عبارة عن مزيج من تسع خصال كالآتي: |

1. مستوى النشاط: بشكل عام هل هو نشيط أو ملول من سن مبكرة.
2. التشتت: هل من السهل تشتيت انتباهه .... هل يحافظ على تركيزه جيدًا؟
3. الحدة: هل هو طفل صاخب؟ طفل حزين؟ سعيد؟
4. النظام: إلى أي مدى يمكن توقع سلوكه وأساليبه في الأكل والنوم والحمام؟
5. الثبات: هل يستطيع أن يجلس لفترة طويلة لينهي ما بدأه؟ ( وهو ما نصفه بالإيجابي)...هل هو عنيد – ملول – كثير الالحاح عندما يريد شيئا ( ما نصفه بالسلبي)
6. مدى استجاباته للمؤثرات الحسية: كيف يتفاعل الطفل مع المؤثرات البصرية – الضوضاء – الأنوار الساطعة – الألوان – الروائح – الألم – الجو الدافئ – المذاقات – النسيج وملمس الملابس ... هل من السهل مضايقته؟ هل من السهل إزعاجه؟
7. الاقتراب/الانسحاب: ما هو رد الفعل للأشياء الجديدة ... للأماكن الجديدة... لأشخاص الجدد ....للملابس الجديدة سلطات للأطعمة الجديدة والغير مألوفه له؟
8. التكيف: كيف يتعامل الطفل مع الانتقال والتغيير.
9. المزاج: ما هو الطبع الأساسي للطفل؟ هل يميل إلى الفكاهة أم الجد؟

عندما نفهم تلك الطباع التسع فالطبع المزاجي لأى طفل ممكن تقسيمه ما بين سهل جدًا و صعب جدًا.

خذ مثالاً على ذلك نشاط الطفل، كلما زاد نشاطه كلما صعب التحكم فيه وبالتالي كلما زادت طباعه الصعبة زادت صعوبة تربيته.

**الطفل صعب الطباع**

بطريقة عامة أى طفل يمكن تقييمه كالتالي:

| الطبع | سهل | صعب |
|---|---|---|
| مستوى النشاط | قليل | كثير |
| التشتت | قليل | كثير |
| الحدة | منخفضة | مرتفعة |
| النظام | منظم | مهمل |
| الالحاح | لا يوجد | كثير |
| الحساسية | لا توجد | عالية |
| الإقبال/الإدبار | يقترب | لا يقترب |
| التكيف | جيد | سئ |
| المزاج | إيجابي | سلبي |

وبالتالي تبعًا لمدى المشكلة التي يمثلها ذلك السلوك للعائلة فإن أى طفل يمكن تقسيمه إلى التالي:

1. عادة طفل سهل ولكن لديه بعض الطباع الصعبة:

إن الآباء متعايشون مع الطفل ولكن يحتاجون إلى تعلم بعض مهارات التحكم ومبادئ التهذيب.

2. طفل صعب:

الطفل صعب التربية وهناك ضغط على الأم وغالبًا على الأسرة كلها.

3.طفل صعب جدًا:

كلاً من الطفل والعائلة يعانيان من الصعوبات.

4.طفل مستحيل:

"قاتل الأمهات" هذا اللفظ أحسن وصف لذلك الطفل.

**هل هو بعد ذلك كله طفل طبيعي؟!!!!!**

لو كان لديك طفلاً صعبًا فلابد أنك تساءلت من حين لآخر هل

هو طفل طبيعي؟

لو رأيت أنه غير طبيعي ... لذا لابد من إعطاء تشخيص واضح لمرض ما.. كل البشر مختلفون وهناك نطاق واسع من الاختلافات في السلوك البشري تقع كلها في النطاق الطبيعي.

خذ مثال: ثلاثة أطفال أذكياء ومتحفزون لأداء الواجب، أحدهم سيركز في أدائه حتى ينتهي، الثاني سيجد صعوبة في البدء ولكن ما إن يبدأ لن يتوقف حتى ينتهي، الثالث سيبدأ بدون تردد ولكن سيكون صعب التركيز ويتوقف عدة مرات في المنتصف.. ليس أحد من هؤلاء الثلاثة أكثر طبيعية من الآخر.. ولكن ببساطة هذه اختلافات طبيعية في السلوك البشري.

إنك لن تتخيل مقدار الصعوبات التي يواجهها الآباء مع أطفالهم، بل إن دراسة أثبتت أن هناك عشرة أطفال صعبين بين كل مائة طفل دون أن نحتسب بينهم من يعانون من اضطراب زيادة النشاط وقلة الانتباه، فلو حسبناهم سنضيف إليهم عشرة آخرون فنصل بذلك إلى نتيجة أن 20٪ من الأطفال تحت سن 6 سنوات لديهم طباع الطفل الصعب و يجد ذووهم مشاكل في تربيتهم.

**ما الذي يسبب الطبع الصعب في الطفل؟**

إن طفلك لا يكون صعبًا كى يستفزك رغم أن هذا غالبًا ما يكون التفسير الغالب في ذهن الآباء خاصة وهم لا يجدون سببًا آخر لذلك السلوك.

والدة كانت تشعر بالقلق الشديد كل ليلة وهى تعد العشاء لأنها لا تعرف إن كانت ابنتها ستتناوله أم لا.. وكانت كلما بذلت جهدًا أكبر في إعداده كلما ازدادت يقينًا أن ابنتها سترفضه.

كل الفكرة أن ابنتها كانت تجوع عند ساعة مختلفة كل ليلة، هذه الشهية غير المنتظمة كانت سببًا في أنها لا تجلس على العشاء كل ليلة، إنها لا تريد مضايقة أمها ولكنها فقط لا تشعر بالجوع الساعة الثامنة مساءًا.

ونتيجة للمعركة اليومية والتي تنتهي دائمًا إما بالتهديد أو الرشوة من جانب الأم سيظل دائمًا عدم الأكل سلاحًا في يد الطفلة لتأخذ ما تريده.

غالبًا ما يأخذ سلوك هؤلاء الأطفال نوعًا نمطيًا، وكذلك سلوك الأباء، هذا النوع من التفاعل السلبي قد يزيد هذا النوع من السلوك لدى الطفل.

لنأخذ مثالا آخر:

طفل صغير أبدى رغبته في شراء دراجة، وافق الأب لأنه عادة لا يبدي إهتمامًا بأى شئ، اشترى له أغلى دراجة وجدها.. عندما قدمها له أخذها الولد إلى غرفته بدون أى انفعال يذكر.. اهتاج الأب بشدة "كيف يفعل هذا بي؟ بعد أن ذهبت إلى أربع محلات لأبحث له عنها" وعندما سمع الطفل صراخ والده رمى الدراجة على الأرض وأخذ يبكي ويصرخ.. إن الأب لم يلاحظ المزاج السلبي لولده وإن أى تعبير بسيط عن الفرحة عند ولده يساوي عند طفل آخر القفز من الفرحة.

إن الطفل الصعب يصنع شيئًا مثل (موجات الثورة) في محيطه كأنك ترمي حجرًا إلى بحيرة ساكنة.. إن وقع رد فعل الطفل على المحيطين به يؤثر أولا على والدته ثم باقي العائلة ثم باقي المحيط من الجيران والأصدقاء وبالطبع كلما اتسعت الدائرة كلما قل التأثير.

وليس فقط ذلك التأثير على من يحيط بهم ولكن تذكر إن ذلك التأثير يعود إليه في ردود فعل المحيطين به.... الأم تشعر بالذنب والغضب، يفقد الآباء سلطتهم على الأبناء، التهذيب غير المجدي، كل ذلك يزيد السلوك المعاند لدى الطفل ويزيد صراعات السلطة.. حلقة مفرغة تتأثر بها العائلة بأكملها والطفل أيضًا.

## كيف يؤثر ذلك كله على الطفل؟

نتيجة الاحتكاك المتزايد ستتولد لدى الطفل مشاكل ثانوية (أخرى) قد يصبح كثير التعلق والخوف، قد يعاني من كوابيس مستمرة، وقد تصبح مشاعره شديدة الحساسية، قد يصبح مستمر الغضب أو يفسده التدليل.

ويقلقنا أيضًا أن ذلك الطفل سيعاني من مشاكل داخلية تتعلق بصورته الداخلية، إنه يتصرف وكأنه يكره نفسه، سيقول دائمًا "أنا سئ" وطفل آخر ربما يفعل أى شئ كى يخرج منتصر، قد يغش في الألعاب أو قد يكذب.. من السهل إحباطه، عند أى خطأ صغير فإن الضيق يملأه عند أى معوق يتعرض له.

عندما يتعلم الآباء التحكم في هذا السلوك يبدأ جو المنزل في الاسترخاء ويتحسن مزاج لطفل عندما يخرج من تلك الدائرة المفرغة..

ومع ذلك إن استمرت تلك الدائرة المفرغة فإن تأثير الطفل يصبح أعمق وهذا بالتأكيد ما نحاول تجنبه.. أن نتجنب المشاكل المستقبلية التي ستؤثر سلبًا على شخصية الطفل.

## رؤية جديدة لمزاج الطفل

ضع في اعتبارك أن مستوى النشاط هو واحد من 9 أبعاد للمزاج الأساسي للطفل، والطفل عالي النشاط يكون لديه صعوبات أخرى في نواحي أخرى.. فهم مشتت، عندهمصعوبات في التكيف، لديه مشاكل في التغيير والانتقال، عنيد، شديد العنف، عالي الصوت مع قابلية عالية للاستثارة والانفعال، شهيته غير منتظمة، شديد الحساسية للأصوات العالية والأضواء الساطعة ومن السهل استثارته.

فمما سبق نجد أنهم أطفال ذوي طبع صعب وليس فقط عالي نشاط.

مثال: طفلة ذات ثلاث سنوات ونصف عادة ما تنسحب من المواقف الجديدة ، الناس الجديدة، الأشياء الجديدة، لدرجة أن أمها تجد صعوبة في أخذها إلى أى مكان..فعندما تأخذها إلى الطبيب النفسي فإن الطفلة تنسحب وتتراجع فورًا، وبناءًا على زيارة واحدة يمكن للطبيب خطأ أن يسمي تلك الطفلة قلقة، ولكن الطبيب الجيد لن يعطي تشخيصًا بناءًا على زيارة واحدة.

لنرى مثال آخر: طفل تمت دعوته إلى حفل زميله .. في يوم الاحتفال كان الطفل يشاهد الكرتون بهدوء وهو منتبه ولكن الأم أخطأت بمقاطعته لكى يقوم بارتداء ملابسه.. كان منغمسًا تمامًا ولا يريد إزعاج.. يتصاعد الصراع ويبدأ الطفل في الصراخ عاليًا وتحايله الأم وتجلب له الملابس الجديدة ولكنه يصر على إرتداء ملابس قديمة لأنه يشعر فيها بالراحة أكثر (صعوبة تكيف)، بينما الملابس الجديدة تصيبه بالحكة (سرعة تأثر)، وعندما تجبره على ارتدائها بعد صراع طويل ونوبة غضب تتراجع الأم وتسمح له بإرتداء حذاؤه القديم، وعندما يحين وقت مغادرة المنزل يكون الاثنين في حالة عالية من الضيق وعلى وشك الانفجار.

عندما يصلان إلى الحفل يجدان عددًا كبيرًا من الأطفال يلعبون.. تتصاعد الأصوات ويزيد النشاط ويصبح الطفل مشتتا أكثر ويزيد انفعاله بواسطة الأضواء والضوضاء وتلاحظ أمه علامات الخطر ولكنها تأمل أنه سيجلس بهدوء في وقت تناول الحلوى. (نلاحظ زيادة الحساسية للأصوات والأضواء وسهولة الاستثارة).

وعندما يجلس الأطفال لتناول الحلوى يرفض هو الجلوس ويستمر في التجول ويمسك كل اللعب والكتب والهدايا في يده ويخبر أمه أنه ليس جائعًا (عادات الأكل غير المنتظمة).. وتستمر محاولات الأم لإقناعه ولا تدوم فترات استقراره وهدوءه كثيرًا (سوء تكيفه يجعل صعبًا عليه أن يتقبل تغيير النشاط من حوله).

وفي النهاية تلتقط الأم طفلها المتلوي الصارخ وتأخذه بعيدًا معتقدة أن طبيب الأطفال على حق وطبيب الأعصاب مخطئًا تمامًا وخاصة وقد إتفق معظم الآباء الموجودين على زيادة نشاطه.

ولكن عندما نتناول تلك التصرفات بالتحليل نجد أنها مجموعة من الأفعال المحددة لسلوك هذا الطفل وليس فقط صفة واحدة (زيادة النشاط) إنه يبرز فقط لأنه الصفة الاجتماعية الواضحة والمرئية وهى كذلك الصفة الأسهل في التحديد والتي تجعله يبرز في وسط مجموعة من الأطفال.

فكم شخص يعرف مصطلح سهولة التأثر بالمؤثرات الخارجية أو الإيقاع غير المنتظم أو حتى التكيف السيء للطفل؟

الآن يجب أن يكون الأمر واضحًا، إن تصرف الطفل يخضع لعوامل كثيرة وحين نتعلم أن نسيطر عليها ونفهم تمامًا طباع الطفل وأن نتقبله كطفل صعب المراس عندها سنتعلم كيف نتعايش معه.

**حين تستعد لعمل برنامج لطفلك الصعب تذكر عدة مبادئ أساسية:**

- مصطلح صعب هو مصطلح نسبي..... "فما هى درجة الصعوبة".
- الأطفال صعبي المراس ليسوا كلهم سواء.
- درجة التغيير التي تحتاجها لتتعامل مع طفلك سوف تعتمد ليس فقط على درجة صعوبته ولكن على تأثير تلك الصعوبة (الدائرة المدمرة) على العائلة كلها.

# الباب الثاني

# يوم في حياة

# طفل عنيد

# يوم في حياة طفل صعب

لنرى بعض الأمثلة لطفل صعب المراس

1. هل تعرف ذلك الطفل؟

ولد ابني ولديه صعوبة في الدخول في النوم وصعوبة أيضًا في البقاء نائمًا.. وكانت محاولة ذهابه إلى النوم يوميًا عبارة عن مشاجرة حامية.. واستمرت معه تلك الصعوبة خلال فترة طفولته بالرغم من المحاولات المتعددة بإبقاء ضوء مسائي وعدد كبير من ألعاب الحيوانات، ولكن غالبًا ما تنتهي بذهابه عدة مرات إلى فراش والديه خلال الليل، وعندما يكون الوقت متأخرًا جدًا تستسلم والدته وتسمح له بالصعود إلى الفراش وغالبًا ما يتشاجر معها والده بسبب ذلك مع عدم استطاعتهما معًا السيطرة على ذلك السلوك.

كانت لديه أيضًا مشاكل في تناول الطعام فبالرغم من التنوع في إعداد الطعام الصحي له دائمًا ما يرفضه (لأنه لا يعجبه)..

كان طفلا مرحًا، لديه موهبة الرسم ولكن في أغلب الأوقات جاد ولا يحب قضاء وقت بمفرده، يقاطع والدته أثناء الكلام في الهاتف أو أثناء محاورات والديه معًا.

في الوقت الذي لا تكون والدته تتشاجر معه فهى غالبًا تشعر بالأسف والذنب من أجله، إنها تعرف إنها يجب أن تكون أكثر صرامة معه ولكن كلما حاولت هى أو والده إيقافه عن الذهاب إلى حجرتهما أو محاولة إقناعه بالجلوس على مائدة الطعام وتناول الوجبات ينخرط ذلك الطفل ذو الأربع سنوات في نوبة عالية ممتدة من الغضب.

وتنتهي دائمًا بالاستسلام من جانبهم مضحيين في سبيل ذلك حتى بعزلتهما في غرفة النوم، ولكن سرعان ما أصبح ذلك ضغطا كبيرًا على العائلة، إنهم يشعرون أن ذلك الطفل صار متحكمًا بالعائلة وفي خلاف دائم حول كيفية التعامل معه.

دائمًا ما يشكو أخاه الأكبر إنه لا يلاقي أى إهتمام من والديه وأن أخاه الأصغر يتحكم فيه..

والدته الدقيقة جدا في النظام والنظافة لا تدري كيف أخطأت هكذا في تربية ابنها وتشتكي أن ذلك الطفل مشى قبل أن يزحف، فقد المنزل نظامه بالرغم من جهودها المستمرة، قد تحاول جذب انتباهه لأى كتاب أو مشاهدة الكرتون ولكنه غالبًا ما يمل سريعًا ولا يستطيع البقاء جالسًا مدة طويلة.

دائمًا صوته مرتفع في غضبه أو بكائه، غالبًا ما يثار بسهولة إذا كان في بيئة صاخبة أو بها أضواء باهرة كالمحلات أو الأسواق.

غالبًا ما يكون عدوانيًا مع الأطفال الآخرين مسببًا بذلك الاحراج لوالدته والتي كالعادة ما تجد صعوبة في السيطرة على ذلك السلوك لأنه "لا يستمع" إليها.

إنه لا يحتاج إلى كثير من النوم وغالبًا ما يكون وقت النوم عندما يحاولون وضعه في الفراش صعبًا تاركًا وقتا قليلا جدا لوالديه بمفردهما.

في الحضانة تطلق عليه المعلمات لقب "مسبب المشاكل" بسبب زيادة نشاطه وصعوبة السيطرة عليه، وعند عرضه على طبيب الأطفال وافق على ذلك الكلام وطرح إمكانية استخدام الأدوية.

عائلته وبالأخص والدته حائرة وقلقة وهل حالة ابنها بسبب كونها امرأة عاملة.. هل هى مهملة؟ هل هناك تقصير؟

وكلما كلمتها المعلمة أو جليسة الأطفال لتحكي لها عن حادثة اليوم تداهمها نوبة من القلق خاصة وأن الطفل صارت لديه قناعة أنه طفل سئ وأصبح غالبًا مكتئبًا ونادرًا ما يضحك.

2. طفلة أخرى جميلة جدا، كانت طفلة سهلة تلعب بألعابها دون ضجة وتذهب إلى الفراش وقت النوم دون مشاكل، لديها العديد من الأصدقاء وإنجازها جيد في الدراسة.

تبدو طفلة مثالية ولكن إن تحدثت مع والدتها تسمع حكاية أخرى..

"إني لا أعرف ما المشكلة فيها.. إنها طفلة محبوبة جدا ولكن عندما تقرر إنها لا تريد أن تلبس شيئا أو تأكل شيئا أو تفعل شيئا فلا استطيع أن أجعلها تغير رأيها.. إنها أكثر من شاهدت من الأطفال عنادا أو تشبثا برأيها.. ولو حاولت أن أصمم على رأيي ستلح وتلح كأنها أسطوانة مشروخة لا تعرف التعب حتى تصل إلى ما تريده.

إنها ترفض أن تلبس شيئا ليس ورديا أو قرمزيا، ترفض أن تلبس ملابس بياقة مرتفعة، ترفض الجوارب.. ولماذا؟ لا تدري إنها فقط لا تريدهم.

ونتيجة لذلك تكون خياراتها في الملابس محدودة جدا مع تكوينات غريبة من الألوان.. تاركة والدتها مع عدد لا نهائي من الملابس التي ترفض إرتداءها..

بل أن حتى تلك الطفلة تطبق نفس الشئ على الطعام، إنها ترفض إلا أن تتناول أطعمة محدودة جدا مثل المقليات، الجيلي، الأيس كريم.. وكل الجهود لجعلها تتناول طعاما (عاديا) أو تلبس ملابس طبيعية للمدرسة كانت فاشلة وغالبا ما تنتهي بالجدال والصراخ من جانبها.

وتقضي والدتها معها وقتا طويلاً محاولة اختيار ملابس لا تضايقها رائحتها أو لونها أو ملمسها.. إن تلك الطفلة (المحبوبة) ستقود والدتها إلى الجنون.. وهى تزداد عنادا يوما بعد يوم.

3. طفلة أخرى يصفها والدها إنها (رئيسة المنزل).... لا تستطيع والدتها أبدا رفض أى طلب لها.. ويصفها أيضا إنها طفلة غير مرنة وعنيدة تعرف كيف تتلاعب بمن أمامها.

تبكي وتصرخ وتتعلق بالحاح بوالدتها وهو يشعر إنها تشجعها على ذلك السلوك ويطلب منها أن تعطيها (علقة) مناسبة لتتوقف.. ولا يدري أنه في كثير من الأحيان لتصل الطفلة إلى ما تريده فإنها قد تحرج والدتها في العلن (في الطريق) بإثارة نوبة غضب طويلة لا يمكن السيطرة عليها وتضطر إلى الرضوخ إلى ما تريده كى تتوقف عنها.. بل إن حتى التوقف عن نشاط معين مثل مشاهدة الكرتون للذهاب إلى تناول الغداء أو التوقف عن اللعب لابد أن يتم بمعركة.

لو أرادت شيئا فإنها لن تكف عن الالحاح حتى تأخذه ولن تقبل الرفض، وعندما لا تكون في معركة مع والدتها فإنها دائما متشبثة بها وخائفة.

وعلى الظهيرة تكون والدتها قد أرهقت من المعارك المستمرة فتستسلم وتلبي لها جميع المطالب.. هى تأخذ جميع وقت والدتها حتى أنها تشعر إنها تهمل أخيها الآخر.. إن أمها تشعر إنها ضعيفة ولا تجيد تربيتها ولكنها لا تجد حلا آخر.

لا يوجد تحسن في حالة تلك الفتاة مهما كبرت ووالدها لا يستطيع تخيل كيف أن طفلة ذات ثلاث سنوات تستطيع أن تتسبب في كل تلك المشاكل ويعتقد أن والدتها هى السبب.

## لنعاصر يوما في حياة طفل صعب

هذه قصة يوم واحد في حياة طفل صعب جدًا :

ولد هذا الطفل كأخ ثاني.. بدأت المتاعب مع محاولاتها إطعامه، لم يكن له أبدًا مواعيد منتظمة وكان يبدو دائمًا متضايقًا وغاضبًا ويصعب إرضاؤه.... نومه مضطرب وقصير ويستيقظ منه بسهولة ويصحب ذلك صرخات عالية واستمرت تلك المشاكل في الزيادة وأصبح أبويه لا يعرفان طعم النوم المريح.

إنه لا يتوقف عن البكاء ..

قال طبيب الأطفال مغص، واضطرابات معوية ولكن شهور انقضت واستمر الطفل في البكاء والنوم المتقطع والمزاج السئ.

أصبحت الأم منهكة وعصبية والأب يقضي أسوأ الليالي وهو نائم في غرفة المعيشة.

أغرقتها الجدة بالنصائح والتي شعرت معها الأم أنها غير كفء وعاجزة خاصة أن تلك النصائح لم تجد نفعًا مع الطفل فعلقت الجدة أنها ربما تقوم بذلك على نحو خاطئ مما ساهم في زيادة شعورها أنها أم سيئة.

وعند سن 6 أشهر أصبح واضحًا أن العائلة كلها قد تأثرت بذلك الطفل الصارخ الخارج عن السيطرة.

لم يفلح أى شئ معه ليجعله يهدأ وبدأ الزوج يعاني، الزوجة دائمًا متعبة والزوج نافذ الصبر معها ومعظم معاركهم حول الطفل.

حتى الابن الأكبر بدأت تصرفاته في التغير، فبعد أن كان طفلا ودودًا وراضيًا يستمتع باللعب أصبح أكثر قلقًا ومتضايقًا من أخيه، من بكاؤه ومن اهتمامهم المستمر به.. ثم لاحظ الأبوان أنه أصبح أكثر تعلقًا بأمه ويرفض اللعب وحيدًا ويطلب دائمًا مساعدة في واجباته.

وما إن بدأ الطفل الصغير في المشى تعقدت الأمور أكثر لأنه أصبح مصدرًا للرعب في المنزل وأصبحت الأم تفكر فيه وكأنه وحش يفعل أى شئ لإيذائها متعمدًا.

وعند سن الثالثة أصبح المنزل كله يدور حول هذا الطفل فهو دائمًا متهيج و لايسمع أى شئ أبدًا والصراع الدائم المتكرر على السلطة دائمًا ما ينتهي بنوبة غضب.

دائمًا يرفض الملابس الجديدة، ويمكن أن ينام في الملابس التي ارتداها طوال النهار، يتابع فقط أفلام الكرتون التي تتعلق بالحركة والمغامرات ويرفض أى اقتراحات جديدة أو حتى تغيير القناة.

أصعب أوقات اليوم للأم يكون عادة في الصباح فإنها تستيقظ متعبة ومتأهبة لمعركة جديدة يوميًا، تذهب إلى غرفته والتي فشلت في وضع أى نوع من النظام بها. أما الصغير فهو في حالة فوضى دائمة.

تتردد في إيقاظه لأنها لا تعرف الهدوء إلا وهو نائم ولكنها تحتاج إلى الوقت الذي تعلم أنه سيضيع في المعركة قبل الاستعداد للحضانة.

أيقظته وطلبت منه الذهاب إلى الحمام لغسل وجهه وبدلا من ذلك قفز من السرير ليلعب بلعبه.

أخرجت له ملابس نظيفة بدلا من تلك التي يرتديها فرفض، جذبت الأكمام لكى ترفع القميص فوق رأسه فصرخ وشد ذراعيه بعيدًا، وبعد ربط وفك أشرطة الحذاء عدة مرات تولي الأم اهتماها إلى أخيه الذي يكون قد استيقظ وارتدي ملابسه بمفرده مما يشعرها بالذنب لاهمالها له.. وعندما يجلسون جميعًا لتناول الإفطار غالبًا ما يدمر الابن الأصغر الجلسة بتصرفاته ورغم أنه يكون جائعًا إلا أنه يقضي الوقت باللعب بطعامه ويصر دائمًا على نفس الطبق الذي يتناول فيه الطعام منذ طفولته.

وبعد أن التفتت عنه ثانية وجدته قد أفرغ درج الملاعق وهو يجلس على الأرض بملابس الحضانة فتبدأ في الصراخ والتوتر والغضب ويبدأ الطفل في البكاء وشتمها.

وعند وصولهم إلى الحضانة يبدأ في الصراخ فور نزوله من السيارة لكن فور دخوله إلى الحضانة يندمج مع باقي الأطفال في لعبهم.

في داخل الحضانة يحب اللعب النشيط ولكن مدرسيه غالبًا ما يراقبونه لأنه لو انفعل سوف يضرب باقي الأطفال حيث لا يمكنه التوقف عندما يصبح مستثارًا.

يرفض دائمًا الانصياع للقوانين، الوقوف في الطابور، الجلوس ساكنًا مهما أصروا أو حاولوا رشوته أو معاقبته، وتتوالي الشكاوى إلى الأم.

ولا يمر يوم بدون ستة كوارث على الأقل.. وتزيد المشكلة بلوم الأب للأم أنها هى السبب في عدم قدرتها على السيطرة على الوضع ويخبرها أنه سيتولى الأمر ويكون تصرفه عند أول تصرف عصبي قام به الطفل أن امسكه الوالد وضربه بعنف فما كان من الولد إلا أنه ارتمى على الأرض في صراخ شديد.

تجاهلوه حتى صمت وقام لتناول العشاء لم يعجبه الطعام فقلب طبقه على المائدة.

وقرر الأب أن يأخذه إلى النوم بعد اعطاؤه حمام المساء.. في الحادية عشرة أطفأ الأب الكرتون وقرر: حان موعد النوم وفورًا بدأ في الصراخ وأخذ يرفس ويعض الأب عندما رفعه غصبًا إلى الحمام وتستمر نوبة الغضب وتبادل الصراخ بينه وبين الأب.

ينظر الأب إلى الساعة ويندهش إنها الواحدة صباحًا ولم يأخذ الحمام بعد فيقرر التغاضي عنه ويحمله وهو لازال يصرخ ليرتدي ملابس النوم فيرفض الطفل تغيير ملابسه فيرميه على الفراش وهو يتعارك معه مستغربًا إن طاقته لم تنفد بعد كل هذا الصراخ والعراك.

وفي النهاية لم ينجح إلا في نزع بنطلونه وجلس الأب مهزومًا وقد فشل في تحميمه وفشل في إلباسه ملابس النوم.

وحين مد يده ليطفئ النور بدأ العويل والصراخ مجددًا إنه يريد مشاهدة الكرتون فيقول الأب متعبًا "حسنًا لا تنام العب بلعبك في حجرتك قليلا"

ويجلس خارج الحجرة متعبًا، ظهره يؤلمه وهو لا يتخيل كيف تتعامل أمه مع كل ذلك يوميًا.

عائلة هذا الطفل هى ملخص مبني على تجارب عدة عائلات.. إنه طفل صعب، شديد النشاط، عنيد، عنيف، سئ التكيف، مشتت، ليست له عادات منتظمة شديد الحساسية ويرفض المواقف الجديدة.

إن هذه عائلة في مشكلة، في أزمة.. كلا الوالدين يفتقدان حلول واضحة وأصبحت العائلة كلها تدور في فلك شخص واحد وتحت رحمة تقلبات مزاجه.

## الباب الثالث

# كيف يبدو الطفل

# الصعب في المراحل

# المختلفة ؟

# كيف يبدو الطفل الصعب

# في المراحل المختلفة؟

يختلف تعبير الطفل ومزاجه الصعب باختلاف المرحلة العمرية، هناك بعض الصفات لا تظهر في الطفولة وأخرى تزيد كلما تقدم العمر.. وفيما يلي بعض الأمثلة على ذلك:

**الأطفال حتى 12 شهر:**

لم يحن الوقت بعد لصراعات القوة بين الأم والطفل ولكن هذه المرحلة يميزها الإرهاق، التوتر الزوجي، وبعض الضغط العائلي.. قد يشعر الآباء أن هناك شيئا خطأ في الطفل خاصة وإن كان البكاء المستمر بسبب (المغص) لا ينتهي بنهاية الشهر الرابع مهما غيرت طبيب الأطفال.

- لديهم مستوى عال من النشاط، كثيري الحركة، كثيري البكاء، طفل عنيف (حتى أثناء وجوده في الرحم).
- صعب التكيف لأى تغيير في الروتين.
- انطواء، صعب التقبل لأى طعام جديد، أماكن جديدة، أشخاص جدد.
- شديد الحدة، كثير الصراخ، طفل مزعج.
- شديد التأثر بالمؤثرات الخارجية، الضوضاء، الأضواء، الملابس، طفل شديد الحساسية.
- مزاج سلبي، كثير التذمر، كثير البكاء، طفل غير سعيد.
- غالبًا ما يتذكره الآباء من تلك المرحلة هو البكاء المستمر والليالي الطويلة بلا نوم والأم التي غالبًا ما تقول عن طفلها "إنه لا يسكت أبدًا".

**الأطفال من 12 شهر إلى 48 شهر:**

يزداد الطفل صعوبة، إنه الآن في السنة الثانية الرهيبة.. يمر الأطفال في تلك السنة بمرحلة من العناد ويصبح التعامل معهم شديد الصعوبة، ويكون ذلك بسبب بداية تكون شخصية الطفل.

تبدأ محاولاته الأولى بالانفصال عن والدته، نظريًا يمر كل طفل بتلك المرحلة ولكن مع الطفل الصعب إنها ليست مرحلة ولكن صعوبة مستمرة لا تنتهي بل وتزيد بردود الفعل السلبية من الوالدين والضغط العائلي المستمر والشجار الزوجي.

**طفل الثلاث سنوات:**

تزداد حركة الطفل ويصبح شديد النشاط، مستمر الحركة، وغالبًا ما يصبح المنزل محصن ضد الأطفال بسبب الدمار المستمر الذي يحدثه، شديد التهور وصعب جدًا احتجازه.. وهذا السلوك يلاحظ في كل مكان يذهب إليه وفي سلوكه مع أقرانه.

-التشتت: لديه صعوبة في التركيز.. يبدو إنه لا يستمع أبدًا لوالديه.. هذا شائع جدًا بين الأطفال ولكن هنا الكلام على الدرجة.. فالدرجة شديدة.. ذلك الطفل يبدو وكأنه عاجز عن التركيز، كثير النسيان والإهمال.

-التواجد السلبي وصعوبة التكيف: إنه طفل عنيد، ولديه ميول محددة، عندما يعتاد على أشياء معينة يصعب تغييرها ولديه صعوبة في تغيير الأماكن، مثلا إنه يرفض تمامًا تغيير ملابسه للذهاب إلى الحديقة وبعد الذهاب إليها يرفض مغادرتها إلا بفضيحة.

وعندما يريد شيئًا فإنه يستمر في الالحاح (والزن) حتى يحصل على ما يريد بالطريقة تمامًا التي يريدها.

هذا الاصرار والتمسك بالأشياء قد يكون له جانبه الإيجابي، مثلا فإن ذلك الطفل سيستمر لمدة طويلة في أداء الأشياء التي يحبها مثل الألغاز أو الألعاب وهذا قد يفسر حيرة الآباء.. فمن طفل سهل التشتت (عندما لا يحب النشاط) إلى طفل شديد التمسك والاصرار (عندما يحب نشاط معين).

-التراجع المبدأي هو أول رد فعل للطفل للغرباء، للأماكن الجديدة، لجليسة الأطفال.. ويكون السلوك المعتاد هو التعلق الشديد بالأم ورفض الكلام وقد يدخل في نوبة غضب أو بكاء لو تم إجباره.

-شدة الحدة: في الضحك، البكاء والثورة، البيت لا يكون هادئ أبدًا في وجوده.

-عدم النظام: مشاكل الطفولة في الأكل والنوم تستمر، لايمكن فرض أوقات نوم محددة، الاستيقاظ أثناء الليل عدة مرات يصبح أمرًا معتادًا، النوم في سرير الأبوين أيضًا معتاد.. عادات الأكل الغريبة والتي بالتالي تجعل تدريبه على استعمال الحمام أمرًا صعبًا..

-سهل التأثر وشديد الحدة مما يجعل المعارك على الملابس أمرًا معتادًا، قد يرفض نوع من الملابس لأنه يكره ملمسه، رباط حذاؤه دائمًا مفكوك، قد يرفض الطعام لأن هناك شئ متغير فيه.. يرفض إرتداء معطف في الشتاء شديد البرودة لأنه يشعر بالحر أو يرتدي الملابس الداخلية فقط في المنزل.. من السهل استثارته في الأماكن المزدحمة.

ولكنه طفل شديد الذكاء غير اعتيادي ولديه إهتمامات كثيرة.

مزاجه سلبي في أغلي الأوقات، جدي لا يبتسم كثيرًا.. نادرًا ما يعبر عن السعادة ويعطي انطباع أنه طفل غير سعيد.

غالبًا ما يكون وصف الأم للطفل إنه عنيد، صراعات القوة معتادة، نوبات الغضب والبكاء يوميًا وغالبًا ما يحرجها سلوكه في الأماكن العامة.

**الطفل من 4 إلى 6 سنوات:**

يتوقع الآباء أن طفل الـ 4 سنوات سيصبح أكثر سهولة في التعامل، ولكنه يصبح أصعب وأصعب.. وتصبح الدائرة المفرغة أكثر وضوحًا على العلاقات المرهقة في العائلة.. يصبح الطفل أكثر تذمرًا وشكوى والحاحًا ويتطلب رعاية متزايدة وتصبح مشاكله النفسية أكثر وضوحًا..

ويزرع دخوله الحضانة نوعًا جديدًا من القلق في نفس الأبوين.. إن الطفل كثير النشاط، سهل التشتت لديه مشكلة في البقاء ساكنًا، في إبداء الإهتمام، في الوقوف في الصف، إن اندفاعه وصعوبة التحكم فيه يسببان مشاكل مع المدرسين ومع الأطفال الآخرين.

إن الأطفال الذين يعانون من صعوبة التكيف، يعانون أيضًا من صعوبة في المشاركة وفي الاشتراك في الأنشطة، وقد يقضون معظم وقتهم رافضين المشاركة.. الصعوبة في إرتداء الملابس أو أنواع معينة منها قد تجعله مختلفًا عن باقي الأطفال.. وقد تكون تجربة الحضانة تلك إيجابية بالنسبة لبعض الأطفال وقد يكون التعامل معهم أسهل في المدرسة عن البيت.

# الباب الرابع

# مأساة

# زيادة النشاط

# مأساة فائقو النشاط

## النشاط الزائد... فائق النشاط

لابد إنك سمعت كثيرًا أن طفلك زائد النشاط أو فائق النشاط، تلك الكلمة من كثرة استعمالها فقدت معناها العلمي الحقيقي.. هناك مقياس للنشاط وعدة درجات له.. هناك طفل قليل النشاط وآخر يبدو إنه لا يستطيع الجلوس بمكان واحد.. ولكن لابد للآباء أن يعرفوا أن درجة النشاط وحدها لا يمكن تشخيصها كمرض إلا لو ارتبطت بعدة عوامل أخرى.

وبغض النظر عن التسمية، طفل صعب، أو طفل صعب فائق النشاط فإن هناك عدة وسائل سلوكية يمكن استخدامها مع العديد من الأطفال ذوي المشكلات.. و يجب تشخيص المشاكل الأخرى التي قد نراها مع هؤلاء الأطفال مثل: تأخر اللغة، المشكلات الحركية، صعوبات التعلم.. هنا فإننا نحتاج إلى تشخيص أدق وإهتمام خاص.

## مأساة الوالدين

جزء كبير من المشكلة ينبع من بحث الوالدين عن إجابة لسؤال "ما هى مشكلة ابني؟"، ولو كان الأبوان يجدان صعوبة في التحكم بسلوك الطفل فقد يكون مريحًا لهم أن يعلموا أن طفلهم (ليس طبيعيًا...) لأن هذا يرفع عنهم المسئولية، فلو قال لهم الطبيب إن طفلهم طبيعي وعليهم أن يتكيفوا معه فهذا يؤدي بهم إلى موقف عاجز ويائس من الرثاء للنفس والانسحاب من البحث عن أى نوع من المساعدة...

وتختلف آراء المتخصصين:

- فطبيب الأطفال يرى الطفل في مكتب مزدحم ويشخصه على أنه "اضطراب فرط النشاط وقلة الإنتباه".
- الطبيب النفسي قد يذكر أن نشاطه الزائد يعكس مشاكل عاطفية وأسرية.

- وقد يقرر طبيب الأعصاب بعد انتظار هادئ في مكتبه أنه لاتوجد مشكلة في الطفل.
- مدرسة الحضانة التي تشاهده في فصل غير منظم تطلق عليه لقب "فائق النشاط" وتذكر بوضوح أنها تجد صعوبة معه في التعلم.
- حتى الإخصائيين في نفس المجال غالبًا لا يتفقون عل تشخيص واحد.

أصبح مصلح "فائق النشاط" أو "زائد النشاط" يضم أنواعًا عديدة من اضطرابات تعليمية وسلوكية، وأيضًا كلفظ له طنين لاستبعاد سوء سلوك الطفل.

الأكثر تعقيدًا أن زيادة النشاط في حد ذاته لا يجب أن يكون تشخيص ولكن وصف لسلوك محدد يشير إلى أن حركة الطفل أكثر من المعتاد.

فالطفل في أوقات مختلفة قد يتراوح نشاطه بين المتوسط والعالي اعتمادًا على البيئة المحيطة والوقت من النهار ومزاج الطفل والطريقة التي يتم التعامل بها معه.

ولتوضيح نضرب مثال: هناك طفل ذو خمس سنوات.. عالي الصوت، منفعل، يبدو قلقًا دائمًا، يسميه طبيبه فائق النشاط فهو لا يستطيع الجلوس بهدوء في مكانه.. والطبيب عيادته مزدحمة فنجده ينشغل ببعض الألعاب مع أطفال آخرين وحين يأتي الوقت الذي يراه فيه الطبيب يكون الطفل قد أصبح مستثارًا جدا يتلوى مثل السمكة.

الطبيب سيقول أنه طفل فائق النشاط والأم لا تفهم لماذا يكون مهذبًا في المنزل فهى تعتقد أن الطفل فائق النشاط من المفروض أنه كذلك في كل الأوقات.

مثال آخر: طفلة ذات 6 سنوات تحب فقط الألعاب الخشنة، لا يبدو أنها تعاني من أى مشاكل سلوكية فيما عدا في المدرسة.. كل المدرسين يخبرون الأم أنها ترفض اتباع التعليمات، فهى ترفض الوقوف في الطابور وتدفع الآخرين، وتكون منفعلة جدًا في أوقات اللعب كما تضرب وترفس الأطفال الآخرين.

ويقترح المدرسون على الأم أخذها إلى الطبيب النفسي.. وترتبك الأم إنها الطفلة الرابعة لثلاثة أولاد ولم يبد عليها أبدًا أنها فائقة النشاط.. صحيح أنها ليست بنت مطيعة أو هادئة لكن ما هو الخطأ في أن تتحرك من نشاط لآخر فالأم لا ترى مشكلة ولكن المدرسة تستمر في الضغط عليها..

هذا مثال واضح لسلوك معين يمكن اعتباره طبيعيًا وغير طبيعيًا في نفس الوقت اعتمادًا على المكان والنظرة إلى الطفل.... إن وجود الطفلة في أسرة من 4 بنين قد أخفت كثيرًا من ملامح ما نسميه "طفل فائق النشاط"، مساحة كبيرة من السماح بقلة التركيز وزيادة الانفعال والاندفاع والشجار بعكس ما لو كانت قد نشأت في عائلة هادئة ومنظمة فإنها ستبدو وكأنها اصبع ملتهب.

مثال آخر :طفل عمره 4 سنوات، عادة متوسط النشاط ولكنه يدخل في نوبات غضب من حين لآخر.. تأخذه أمه لشراء حذاء..

المحل مزدحم يصبح الطفل عصبيًا ويزداد ضيقًا كلما طال الانتظار.. ويغادر مقعده عدة مرات، يلف في المكان ويزعج المشترين الآخرين ويزداد غضبه وقد يحدث الانفجار عندما يجذب لعبة طفل آخر الذي يحاول استعادتها فيدفعه ويسقط على الأرض..

وأخيرًا تجذبه أمه خارج المحل وهى في غاية الإحراج.

إن سلوك هذا الطفل لا يندرج تحت أى تعريف لفائق النشاط ولكنه قد طلب منه الانتظار طويلا تحت هذا النظام الممل.

ماذا نستخلص من هذه الأمثلة؟

هذه الأمثلة توضح مشكلة "فائق النشاط".. وهذا المصطلح يوضع في أغلب الأحيان خطأ.. لأن مستوى نشاط الطفل يعتمد على وصف أكثر مرونة لأن الخط الفاصل بين السلوك الطبيعي وغير الطبيعي غير واضح.

فإن وصف النشاط يجب أن يكون على قياس سهل أو صعب، منخفض أو عالي أو بطريقة أخرى لا يوجد طفل فائق النشاط طوال الوقت.

- قد يؤثر الوقت من النهار، كثير من الأطفال يمرون بساعة يكونون فيها كالمجانين ويصبح سلوكهم فيها مستحيل.
- الجوع أو التعرض لنظام غذائي معين قد يؤثر أيضًا على السلوك.

- مقدار النوم الذي يحصل عليه الطفل.. اسأل أى أم كيف يبدو الطفل لو فات ميعاد نومه.
- أى طفل يشعر بالقلق أو التهديد يمكن أن يصبح عنيفًا.

وفي ظل ما نعرفه عن المدارس من نقص الموارد التعليمية وقلة المدرسين والفصول المزدحمة يصعب السيطرة على سلوك الأطفال ويُحكم عليهم أنهم فائقو النشاط ولذلك يجب أن نعرف أنها صفة لا يمكن أن تُطلق على الطفل طوال الوقت.

## ولكن هل هو "فائق النشاط"؟

عندما أسأل الآباء ماذا يعني مصطلح فائق النشاط بالنسبة لهم يجيبون بكلام سلبي لا معنى له، "مدمر" هى الإجابة الشائعة يليها "مشوش" "غير اجتماعي" "قلق" "غير منتبه" "غير قادر على التعلم "ببساطة سئ".

هذا الاضطراب يعكس فقدان الإتفاق على تشخيص فائق النشاط في المجال المتخصص وتنوع المصطلحات المستخدمة يجعلها تتداخل مع مصطلح فائق النشاط في المجال الأدبي المتخصص وهى تشمل مرض عضوي وخلل بسيط في وظائف المخ ومتلازمة فرط النشاط – صعوبات التعلم – تلف بسيط في المخ – صعوبات القراءة – إضطراب فرط النشاط وقلة الإنتباه..

ولأن المتخصصين أصبحوا معتادين على هذا المصطلح الأخير وهو إضطراب فرط النشاط وقلة الإنتباه أفردنا له بابًا خاصًا بعنوان "إضطراب فرط النشاط وقلة الإنتباه" يمكنك الرجوع إليه في الموقع * .

## مشاكل التشخيص

إن تشخيص فائق النشاط مشكلة في أطفال ما قبل المدرسة، فمجموعات متنوعة من المتخصصين مثل أطباء الأطفال – المعلمين – الأطباء النفسيين – أطباء الأعصاب – علماء النفس

* ارجع إلى الرابط التالي http://www.tabibnafsany.com/child_ADHD.html

التربويون والمعالجين من ذوي الاعتقادات المختلفة استخدموا مصطلحات عديدة لتحديد هذا الاضطراب ولتمييزه عن الطبيعي من ناحية وعن الاضطرابات الخطيرة من ناحية أخرى.

والمؤشر أو المقياس التشخيصي لمتلازمة قلة الانتباه أصبح بسيطا ومفهومًا نسبيًا ومع ذلك فهذا يعتمد على الوصف الذي يقدمه والدي الطفل ومدرسيه وهذا لأنهم متعرضون له تمامًا ولا يوجد اختبار لقياس زيادة النشاط.

وتوجد وجهات نظر مختلفة لفرط النشاط في البلاد الأخرى.. ففي بعض الدراسات القديمة اعتبروا ما بين 10٪ إلى 20٪ من كل الأطفال في سن المدرسة فائقي النشاط أما التقديرات الحالية المعتمدة على مؤشرات أكثر حزمًا تتراوح ما بين 3٪ إلى 5٪ من الأطفال الصغار.

والاتجاه بين المتخصصين ذوي الخبرة خاصة في مجال طب المجتمع يتجه إلى التحفظ الشديد عند التشخيص وهذا أمر إيجابي بالتأكيد ولكن المتخصصين كمجموعة لهم طريقة يتبعونها قبل أن يوافقوا على ماهية فرط النشاط عند الأطفال الصغار.

وكما عرفت أن وجهة نظري في الأشخاص العاديين الطبيعيين عريضة وواسعة، فأنا أعتقد أن مدى نماذج السلوك تقع بين حدود المدى الطبيعي والعادي لذلك يتزايد حذري في تعاملي مع تشخيص الاضطراب في الأطفال الصغار.

إن كلمة "فائق النشاط" تستخدم بطريقتين: إحداها بأن تنظر إليها ببساطة كصفة تصف حدود نشاط الشخص.. إذا استخدمت هذه الطريقة بدون نبرات عاطفية زيادة لن يحمل معنى خاص سوى مستوى نشاط عال، والاستعمال الشائع لهذا المصطلح كتشخيص هذا يشير إلى أمر غير طبيعي وفورًا يقودنا إلى وجهات نظر متعارضة بشدة.

## متى نحتاج إلى تشخيص؟

إن الطفل فائق النشاط الذي لا يمكنه أن يظل هادئا ولا يستطيع الجلوس في مكان وتصرفاته عشوائية ولديه مشاكل في التركيز والانتباه ولا يتبع التعليمات.. يقاطع ويزعج، مندفع، يفقد السيطرة بسهولة.. هذا الطفل يحتاج إلى تقييم طبي كفء ويمكن أن يُشخص على أنه يعاني من اضطراب فرط النشاط وقلة الانتباه، بالرغم من صعوبة اجتماع حتى الأخصائيين على مثل هذا التشخيص.

وبالرغم من وجود العديد من الأبحاث التي تؤكد وجود أساس بيولوجي وكيميائي لاضطراب فرط النشاط وقلة الانتباه لكن لا يوجد دليل واحد على أنه مرض إلا لو صاحبه عدة عوامل منها:

- تاريخ من التعقيدات والمضاعفات في الحمل والولادة.
- تأخر في التطور اللغوي.
- التأخر الدراسي (في سن المدرسة).
- مشاكل خاصة بالتأقلم.
- التهتهة اللاإرادية.

مثل هذا الطفل يحتاج إلى تقييم بطريقة مناسبة وعلاج لغوي، علاج للتلعثم، مدرس جيد، فصل خاص أو غرفة وسائل.

ويوصي أيضًا بمحاولة العلاج الطبي وإن لم يكن هو الحل الوحيد. إن الأدوية قد أثبتت كفاءتها وكونها آمنة في سن المدرسة أما قبل ذلك فيجب أن تكون الأدوية آخر حل.

قد نحتاج إلى خدمات العديد من الأخصائيين في نفس الوقت وأن ينسقوا نشاطهم معًا تحت إشراف الطبيب النفسي.

ولابد أن يكون لدينا هنا تحفظ، فإن كثير من الأطفال الذين يواجهون كثير من مشاكل التعلم ربما تتقدم معلوماتهم بصورة مختلفة و يحتاجون فقط للتوجيه ولا يجب أن يصنفوا على أن لديهم صعوبات تعلم.

## الباب الخامس

# تأثير الطفل العنيد على الأسرة

# عـــــــواقب عـــــــائلية

# تأثير الطفل العنيد على الأسرة

| ماذا يحدث للأم؟ |
| --- |

إن الشخص الأساسي الذي يعتني بالطفل عادة هو الأم والتي تجد نفسها تستجيب إلى هذه المواجهة بطرق عديدة، وليست كل الأمهات لديهن كل تلك الردود.

توجد عوامل كثيرة مخففة لتلك الكآبة من ضمنها أنها الآن تستمتع بصحبة طفلها وتتسلى بوجوده، ولكن معظم ردود الأم الشائعة هي:

1.الانزعاج: هذه الأم التي تقول أنها ببساطة لا تفهم ماذا يفعل طفلها ولا تستطيع أن تكون ردود فعل مستمرة لفعله فإن استجابتها تتغير دائمًا مع سلوك الطفل، والتوقعات تلعب دورًا كبيرًا في الاسهام في انزعاج الوالدين، لأنها تجد ما لا تتوقعه.

2.التعب: بعض من هؤلاء الأطفال يحتاج إلى التوجيه والقيادة المستمرة، إن وظيفة الأبوة أو الأمومة مرهقة جدًا.. فمنذ بداية الطفولة تكون متعبًا حين يكون نومك محدودًا جدًا تبعًا لمشاكل التغذية والنوم..

ثانيًا يمكن أن تكون مبالغًا في توجيه وتربية الطفل في متابعته كثيرًا – تنظيفه – تحضير وجبات خاصة، إعطاء الطفل إهتمام مستمر ولكن بدون نتيجة في تغيير سلوكه وهذا مؤكد متعب جدًا.

3.<u>الغضب:</u> إن الأمهات اللاتي لا يتكيفن بسهولة مع الأطفال صعبي المراس غالبًا ما يكونون غضبى، فهذا الغضب الشديد يأتي نتيجة النظام غير الفعال الذي تضعه الأم.

4.<u>عدم الكفاءة:</u> تشعر الأم بعدم الكفاءة وبالعجز فهى لا يمكنها التحكم في الطفل وبمقارنة نفسها مع الأمهات الأخريات وبأمها تجد نفسها في وضع سئ.

5.<u>الاحساس بالذنب:</u> كنتيجة مباشرة لاحساس الأم بعدم الكفاءة يوجد احساس متزايد بالذنب لكونها سبب مشاكل الطفل فهذا على قمة الأشياء التي تقال للوالدين عن طريق الأطباء والمدرسين والأمهات الأخريات وزوجها وعائلتها وعائلة زوجها..

6.<u>الحرج:</u> يعرف الآباء ذلك الاحساس ولكن والدى الطفل الصعب يتضاعف عندهم هذا الاحساس ألف مرة وهذا الاحساس خارجي، أما الاحساس بالذنب احساس داخلي و يحدث عادة في الأماكن العامة عندما تلاحظ الأم نظرات الأمهات الأخريات، موظفي المتجر، المشترين، الجرسونات، أمناء المكتبة، سائقي الأوتوبيس، والمشاهدين الآخرين لسلوك الطفل السئ وأكثر من ذلك لعدم قدرتها على التحكم في الطفل.

7.<u>الاكتئاب:</u> معظم أمهات الأطفال صعبي المراس يشعرن بالاكتئاب على فترات، خاصة بعد يوم أو أسبوع سئ.. وإذا كانت بعض عوامل بيئتها تشكل عليها ضغطا فإن هذه الأم ستعاني من اكتئاب فعلي وهذا ليس مجرد مزاج سئ سيمر ولكن مرض متعلق به مجموعة أعراض مرتبطة به (الشهية، مشاكل في النوم، قلة التركيز، انخفاض مستوى النشاط، نقد النفس المستمر ونظرة متشائمة للمستقبل) وهذا الاكتئاب يمكن أن يعالج وأى شخص يعاني من تلك الأعراض يجب أن يبحث عن المساعدة.

8.<u>العزلة:</u> تشعر كثير من الأمهات أن الأخريات يتجنبنها لأنهن لا يردن أن يلعب أولادهن مع هؤلاء الأطفال صعبي المراس وهذا يحدث خاصة إذا كان الطفل نشط أو يستثار بسهولة أو يضرب الأطفال الآخرين وخاصة إذا كانت العائلة تعيش في مجتمع صغير تشعر الأم أنها وحيدة تمامًا.

9.<u>الاحساس بكونها ضحية:</u> هذا هو الطبع الغالب على هؤلاء الأمهات المقهورات.. "لماذا يفعل ذلك بي؟ لماذا يكرهني؟ إنه يفعل ذلك متعمدًا، إنه يريد إثارة جنوني.. ويصبح الطفل هو الجانب المسيطر في العلاقة، إنه يتحكم في كيفية شعورك أنت.

10. <u>فقدان الاحساس بالرضى:</u> تشعرين كما لو كنت تحملين حملا ثقيلا فأنتِ تعملين بجهد كبير لأداء أبسط الأمور مثل مساعدة طفلك في إرتداء ملابسه أو تحضير الغداء له فيستغرق منك ساعات لأداء أمور تأخذ من الأمهات الأخريات دقائق لإنجازه، فوجودك مطلوب بصورة مستمرة

ولكن قدر قليل أو كثير من الاحساس بالرضى بالأمومة يهرب منك، فكل هذا الجهد مفروض أن يوجد الكثير لتحصلي عليه ولكن هذا لا يحدث.

11.الشعور بأنك محبوس في فخ: إن أمهات الأطفال صعبي المراس يشعرن بعدم قدرتهن على تغيير قدرهم، فهن ملتصقات بطفل لا يستجيب وصعب تربيته، إنهن يشعرن أنه لا أحد يفهم ما يعانين منه ومعظم الحمل يقع على أكتافهن وكثير من تلك الأمهات أكثر مما تتصور لديهن أمنيات وتخيلات بالهروب من المنزل من هؤلاء الأطفال صعبي المراس.

12.الانغماس الزائد عن الحد: والانغماس في صعوبات طفلك ومشاكله.... تبذلين مزيد من الحماية ...هذه الحماية الزائدة يمكن أن يكون لها صلة بصراعاتك الخاصة لكونك أم.

هذه المشاعر ستكون مبالغًا فيها لامرأة المفترض أنها ناضجة ومستقلة ولكنها مجرد طفلة، فبالنسبة لها هذا الاحتياج لتحمي ابنها سيكون مبالغًا فيه، بالإضافة إلى أن ما يفعله الطفل كل يوم يسهم في إعطاء الوالد شعورًا أنه محاصر وأن العدو هو طفله.

والحل لقطع هذه التفاعلات في تلك الدائرة الرهيبة هو أن تتعلم كل شئ عن طفلك...لماذا يتصرف ابنك بهذه الطريقة وبعد ذلك تتدرب على أساليب الإدارة والسلطة العاقلة وتتعلم كيف تكون والد لهؤلاء الأطفال بكفاءة وسوف يكون بإمكانك أن تتجنب بعض النتائج السيئة والمؤلمة لكل منكما.

**الأمهات العاملات**

بوجه عام إن الأمهات العاملات ذوات الأطفال الصعبين يواجهن كثير من الإحساس بالذنب سواء أكانوا عاملات أم لا ، والأم التي تعود إلى العمل وعندها طفل صغير يكون لديها عدة مشاعر مختلطة وهذه المشاعر تكون مبالغا فيها وصعب التعامل معها من ناحية والدة هذا الطفل الصعب

القضية الرئيسية بالنسبة للأم العاملة هى نوعية الرعاية البديلة؛ التكيف مع مديرة المنزل وجليسة الأطفال.. أو إمكانية الرعاية أثناء النهار وهذا شئ هام جدًا.

إذا كان الشخص الذي أخذته لرعاية الطفل متفاهمًا ومن السهل التواصل معه ستحل المشكلة بصورة جيدة، فالشخص المسئول عن الرعاية إذا كان جيدًا سيكون أكثر تقبلا للطفل.. فمثلا الشخص الذي يعتني بالطفل أثناء النهار أو جليسة الأطفال منتظمة يمكن أن تكون غير منزعجة بخصوص أوقات الطعام غير المنتظمة أو أيضًا أوقات النوم ولا تهتم بالطفل عالي الصوت العنيف وبينما والدة الطفل تضايقها تلك الأشياء، ربما يكون هذا الشخص عنده نشاط أكثر وموضوعية لكى يتكيف مع تلك المشاكل فمشاعرك تجاه الطفل تكون أكثر إيجابية عندما ترجعين إلى المنزل بعد يوم بعيدًا عنه.

ومع ذلك تبدأ المشاكل بين الأم والشخص المسئول عن الرعاية إذا شعرت الأم بالغيرة من ذلك الشخص فهى تشعر أن هذا الشخص سيحل محلها في أداء دورها.. ولا يريد الشخص المسئول أن يتدخل أى شخص فهو يدير الأمور بطريقته وهذه المشاكل تتضاعف مع الطفل الصعب، إن مديرة المنزل يمكن أن تقيم نظامًا للتعامل مع الطفل وهذا يجعل الأم تشعر بالغيرة، فإذا كانت الأم لا يمكنها التعامل مع طفلها فمن يستطيع ذلك، لماذا يقضي الشخص الآخر الوقت بسهولة معه؟ وتشعر مديرة المنزل بالاستياء إذا شعرت أن سلطتها مع الطفل تنتقص.

يمكن للأم أن تشعر بأنها تتنافس مع هذا الشخص بينما يمكن لهذا الشخص أن ينقل بعضًا من استياء الأم للطفل وإذا شعر الطفل بهذا الانفصال يمكن أن يسوء سلوكه.

ولكن ليس جميع الأشخاص المسئولين عن الرعاية يمكن أن يتكيفوا مع الطفل الصعب خاصة خلال الوقت الطويل، فإذا لم يكن هذا البديل جيدًا وإذا كان هذا الشخص لا يمكنه تقديم الرعاية الفردية المستمرة لطفلك أو حين يكون سلوك طفلك صعب بحيث لا يمكن لأى شخص أن يتعامل معه عندئذٍ لابد أن تتخذي خيار بائس وهو التخلي عن عملك لفترة أو تأجيل الرجوع للعمل وهذا يشكل صعوبة اقتصادية،وهذا ما يجعل الأم أكثر استياءًا من هذا الطفل المشكلة ولكن في بعض الأحوال يكون هذا هو الحل الوحيد.

## تأثير الطفل على العلاقة الزوجين:

الزواج يتأثر إلى حد كبير وهذا يعتمد على مدى صعوبة الطفل وهل توجد مشاكل زوجية أخرى وغالبًا ما نرى أربعة أنواع من التفاعلات:

1. احساس الأب أنه مُبعد :

إن تعقيد وكثافة بعض علاقات الطفل والأم تجعل الأب يشعر انه مهمل وليس عضوًا كاملاً في هذه العائلة، وعندما يبقى الأب في المنزل في يوم أجازته مثلاً سيشاهد بعض مشاهد الصراع بين الأم والطفل... ويجد الأب أنه لا يمكن أن يتدخل ليسأل الأب نفسه "أين أكون من كل هذا؟

2. الأب يتساءل ماذا تفعل الأم؟

ليس من الصعب أن تتخيل لماذا يسأل الأب "هل كل هذا ضروري، ألا تستطيعين أن تجعليه يرتدي ملابسه بدون كل هذه الضوضاء؟" وهذا لأنه لا يتواجد دائمًا حولهما ليرى التطور الكامل لهذه النماذج من التصرفات التي تشمل الأم والطفل.

ولذلك هو يتساءل عن جدواها وفي الحقيقة إن الأب الذي لا يفهم لماذا تقضي الأم كل هذا الوقت في إلباس ابنتها في الصباح وتمشيط شعرها يمكن أن يكون ببساطة مدمرًا حين يرجع مساءًا ليجد طفله يصرخ والعشاء محترق والطفل الأكبر صامتا ومتجهمًا ويسأل الزوجة الغاضبة ما الأمر ألا تستطيعين أن تتعاملي مع هذا الطفل؟ ما الذي تفعلينه ليكون الأمر بهذه الصعوبة.

3. الأم ليس عندها أى طاقة للأب:

بعد يوم كامل قضته الأم ربما أربع ساعات في تهدئة نوبات غضب الطفل، تعاسته وتطرفه وعدم رضاه بخصوص الطعام ثم تقوم بأعمال المنزل – التسوق – غسيل الملابس بينما هى تراقب طفلها المتعب ويتبع ذلك كارثة العشاء ودراما وقت النوم. وهى تريد دقائق قليلة لنفسها قبل نومها ولا يبقى لديها شئ لزوجها فلذلك يوجد يتباعد الزوجان وتقريبًا لا يوجد أى وقت لهما كزوجين.

4. غيرة الأم من عدم الصراع نسبيًا بين الأب والطفل:

لأن الأم موجودة مع الطفل طوال اليوم يوجد كثير من الوقت ليكونوا منغمسين في الصراع وهذا يفسر لماذا يكون الشخص المسئول عن الرعاية هو الذي يواجه المشاكل مع الطفل الصعب لكن لأن تواجد الأب في المنزل يكون بصورة أقل جدًا لا يتواجد في معظم تلك الأحداث، لذلك فإن علاقته مع الطفل تكون أسهل ..

ونتيجة كل هذه المشاكل وفقدان الدعم من الزوج تشعر كثير من الزوجات أن أزواجهن لا يقفون بجوارهن أو حتى يتعاطفون معهن في هذا المأزق.

ومن المثير أن نجد أن كثير من الأمهات لديهن كثير من المشاعر المختلطة من الغضب والرعاية والحماية المبالغ فيها تجاه هذا الطفل الصعب، فمن ناحية تشعر الأم أن هذا الطفل يعصرها تمامًا وأنه ليس هناك ما تعطيه لزوجها ومع ذلك عندما يغضب الزوج ويهاجم الطفل لأنه سبب كل تلك المشاكل الزوجية تتخذ الزوجة وضع الدفاع وتحمي طفلها في الحال وهكذا إذا كان الزواج يواجه بعض الضغوط قبل ميلاد الطفل فإن هذا الوضع سيكون أسوأ، فطفل مثل هذا يمكن أن يوسع هذا الشرخ في هذا الزواج الهش.

**الأشقاء**

تخيل مدى الصعوبة التي يواجهها أشقاء هذا الطفل الصعب فهم دائمًا مستائين من هذا الإهتمام الذي يتلقاه هذا الطفل ويشعرون بالإهمال وبأنه ليس لهم مكان في العائلة، وكثير من الأشقاء يعبرون بمزيد من القلق بخصوص هذا الطفل المشكلة ويكونون قلقين ومنشغلين بكل هذا البكاء والتصرف السلبي، ولكى يحصلوا على نصيب عادل يبدأ بعض الأشقاء في إساءة التصرف بينما يصبح البعض الآخر أطفالا مثاليين. وتطفو المشاكل مع هؤلاء الأطفال المثاليين فيما بعد على السطح.

إن والدي هؤلاء الأطفال صعبي المراس يتوقعون الكثير من الأشقاء ويطالبوهم بالكثير من الاستقلالية والنضج وغالبًا ما أسمع من أمهات عن الطفل السهل كابني الكبير أو الطفل الناضج في العائلة في حين أن الأم تقصد ابن ذو خمس أو ست سنوات. وعلى النقيض يتكلم الوالدان عن الطفل الصعب كما لو كان طفلا رضعيًا بينما هو في السابعة أو الثامنة.

## ضغوط أخرى قد تؤثر على الوالدين

أشياء أخرى يمكن أن تؤثر على العائلة ويزيدها سوءا وجود طفل صعب وهذا بدوره يؤثر على تعامل الوالدين مع الطفل وهذه العوامل تشمل:

1. الزواج المبكر:

إن توقعات نجاح الزواج خاصة عندما يكون الزوجان صغيرين جدا يكون مثار تساؤلات والمشاكل بينهما تصبح أسوأ بولادة طفل صعب، المشاكل المالية والشعور بأنك محبوس، فقدان الاستقلالية، قبل ذلك كانت عندك الفرصة لتعيش فعلاً وطالما أن الأطراف المشاركة في هذا الزواج غير ناضجة تمامًا لن يتكيفوا جيدًا كالكبار الناضجين.. ولذلك نحن لا نرفض الزواج المبكر بل نحبذه ولكن لابد أن يكون الزوجين ناضجين، الزوج عنده عمل مستقر والآباء يقدمون النصيحة والدعم.

2. مشكلات شخصية:

مشكلة إدمان المخدرات التي كانت موجودة قبل مجئ الطفل وكانت تحت السيطرة يمكن أن تشتعل مرة أخرى بعد مجيئه.

إذا كان الزوج لديه مشكلة إدمان المخدرات فغالبًا ما يساعد دعم وحب الزوجة على وضعها تحت السيطرة أما مع وجود طفل صعب سيكون من المستحيل أن تعطي الزوجة نفس الإهتمام لزوجها كما كان يحدث في الأوقات السابقة، لذلك عندما يفقد دعمها ربما يحيد عن الطريق السوي، ومن الواضح أن الزوجة التي تدمن المخدرات قد ترجع إلى تلك العادة تحت ضغط تربية طفل صعب.. ولذلك لا ننصح مطلقًا بالزواج من مدمن أو مدمنة فعاجلا أو آجلا سوف يعود للمخدرات خصوصًا عند وجود ضغوط مادية أو عائلية وربما يعود بدون أى سبب إلا لمجرد كونه مدمن.

إن الوالد الذي عانى من مشكلة سابقة كالاكتئاب أو القلق ولكنه قد شفي يمكن أن ينتكس بعد وصول هذا الطفل الصعب، إن الضغط لا يمكن أن يتعايش ويتكيف معه.

على العكس إن المشاكل الشخصية والزوجية تجعل الكبار أقل تأثرًا وزواجهم في أمان ويؤدون دورهم الأبوي جيدا، وإذا كانت هذه المشاكل محدودة تأكد أن تحاول حلها ولا ترجع كل شئ يحدث في العائلة إلى صعوبة طبع الطفل.

3. مشاكل مع أهل الزوج أو الزوجة:

في بعض العائلات توجد مشكلات في عدم تقبل الزوج أو الزوجة فأهل الزوج والزوجة لا يحبون أو يستحسنون الزوج أو الزوجة وهذا يحدث شرخا في الزواج لأن دعمهم لهذا الزواج ينسحب، ومع وجود هذا الطفل الصعب يمكن أن يجلب لوم أو نقد أكثر للزوج أو الزوجة غير المحبوبين من حماتها أو حماته وهذا يخلق مشاكل حقيقية لهذا الزواج خاصة إذا كانت العائلتان تعيشان في مكان قريب نسبيًا.

4. الضغوط المالية أو الوظيفية:

المال هو أحد الأمور الأساسية في أى زواج وعندما يضيف الطفل الصعب ضغوطا أكثر يصبح الضغط أكبر من تحمل الزوجين، من جانب الزوج حين يكون في وظيفة ذات طبيعة صعبة مثل الزوج الذي يجب أن يعمل لساعات طويلة أو ينتقل بعائلته من مكان لآخر أو يقلق كثيرًا بخصوص مستقبله الوظيفي أو يحتاج إلى جو منزلي هادئ وهذا لا يتأتى في منزل به طفل صعب.

وماذا عن الأم العاملة وخاصة التي تعمل في وظيفة لها متطلبات خاصة تجد نفسها تعمل سبعة أيام وسبع ليال في الأسبوع.

ولذلك لابد من الالتزام بقاعدة "**من استطاع منكم الباءة فليتزوج**."

وقد لا يقتصر الأمر على من يمرون بضغوط فقط بل قد يصل إلى الذين لا يبدو أنهم يواجهون أى مشاكل.. فكر في الزوجين اللذين عندهما كل شئ والحياة عندهما دائمًا مثيرة ممتعة، ناجحة مرضية والثمار السهلة تقع بهزة بسيطة للشجرة هذه هى حياتهما حتى وصول الطفل فوصول طفل صعب لمثل هذا الزواج يسبب ضغطا مدمرًا.

إن الاحساس بالذنب واللوم ورد الفعل المركز من العائلة يضخم ويكبر من الاحساس "أن هذا شئ لم يحدث من قبل وأنه قد دمر كل شئ."

العائلة الكبيرة الممتدة

فى العائلة الممتدة يمكن أن يكون اللوم مبالغ فيه ، إن الاهتمام العادى بصحة وسلامة الحفيد يتجاوز حدوده المعقولة مع الطفل الصعب فتقول الجدة : " ماذا تفعل خطأ معه ؟ " " عندما ربيتك لم يحدث ذلك أبدا ربما تفعل شيئا خطأ " ومرات عديدة يزداد هذا الإنطباع تعقيدا لأن بعض الأطفال صعبي المراس لا يتصرفون بسوء مع الجدات كما يفعلون مع الوالدين وهذا يعمق أسلوب اللوم تقول الجدة : "نه جيد معى" ، "لا تصرخى فيه" "لا تقس عليه. "

إن الاحساس بعدم الكفاءة والإحساس بالذنب تجاه النقد من الوالدين يكون قوى جدا على آباء الطفل الصعب ، وحين نفكر في الأمر يجد الأجداد الأطفال النشيطين صعبين لأنهم يجدون صعوبة فى الأعتناء بهم وفى كلتا الحالتين فإن الأسلوب العادى للدعم الذى يقدمه الأجداد يمكن أن يتآكل ويقل وهذه الخسارة تؤثر على سلامة العائلة.

ومن الواضح أنه كلما كان لدى العائلة عدة نظم قوية للدعم كلما كان ذلك أفضل، وتحديد وإلقاء اللوم على وجود الطفل يمكن أن يحدث بين أعضاء العائلة البعيدين " أنه ليس مثل أحد منا فى العائلة " وهذا هو القول الشائع، وغالبا ما يشعر الأب والأم بالذنب على سماحهم بدخول تلك الجينات السيئة للعائلة والأم خصيصا تراجع كل سلوكها ، غذاءها ، روتين حياتها ، نشاطها أثناء الحمل ، ماذا أخطأت فيه لتخرج للوجود مثل هذا الطفل المختلف الذى ليس له مثيل فى العائلة.

وكثير من الكبار يدخلون فى صراع بائس حزين مع والديهم والضغط الذى يسبب وجود هذا الطفل الصعب يجعل مثل هذه الصراعات تطفو على السطح.

## الباب السادس

# هل لديك

# طفل عنيد ؟

# هل لديك طفل عنيد؟

لكي تقول ان طفلك عنيد لابد من الإجابة عن الأسئلة التالية:

أسئلة تتعلق بالعائلة:

قم بإعطاء درجة بطريقة عامة في كلا منها باستخدام المقياس التالي:

| شدة المشكلة | الدرجة |
|---|---|
| لا توجد مشكلة | صفر |
| مشكلة متوسطة | 1 |
| مشكلة أكيدة | 2 |
| مشكلة شديدة | 3 |

1. هل تجد طفلك صعبًا في تربيته؟
2. هل تجد صعوبة في فهم سلوك طفلك؟
3. هل دائمًا تتشاجر مع طفلك؟
4. هل تشعر (بالنقص – بالتقصير – بالذنب) وإنك غير كفء لتكون والدًا؟
5. هل زواجك أو حياتك العائلية تتأثر بذلك الطفل؟

ثم قم بعمل جدول كتالي (على سبيل المثال):

| مسلسل | العنصر | شدة المشكلة | الدرجة |
|---|---|---|---|
| 1 | هل تجد طفلك صعبًا في تربيته | مشكلة شديدة | 3 |
| 2 | هل تجد صعوبة في فهم سلوك طفلك | مشكلة أكيدة | 2 |
| 3 | هل دائمًا تتشاجر مع طفلك | .......... | ....... |
| 4 | هل تشعر بالنقص | .......... | ....... |
| 5 | هل زواجك أو حياتك العائلية تتأثر بذلك الطفل | .......... | ....... |
| المـــجمـــــــوع | | | أجمع الدرجات السابقة |

أسئلة تتعلق بالطفل:

إن التقسيمات التالية تتناول مناطق صعبة من مزاج طفلك (تتناول تكوينه الأساسي).. قم بإعطاء درجة لطفلك بطريقة عامة في كلاً منها باستخدام المقياس التالي:

| شدة المشكلة | الدرجة |
|---|---|
| لا توجد مشكلة | صفر |
| مشكلة متوسطة | 1 |
| مشكلة أكيدة | 2 |
| مشكلة شديدة | 3 |

**مستوى النشاط:**

كثير الحركة – لا يجلس ساكنا – ملول – دائمًا في حركة مستمرة – كثير المشاكل – يصيبك بالتعب – جرى قبل أن يمشي – من السهل إثارته – دائم الهياج – متهور – يفقد السيطرة – ممكن أن يكون عدوانيًا – يكره أن يحتجز في مكان.

**التشتت:**

لديه مشكلة في التركيز وإبداء الإهتمام خاصة لو كان غير مهتم – لا يستمع – لايراك في مجال بصره – غالبًا ما ينخرط في أحلام اليقظة – ينسي التعليمات.

**حدة الصوت:** دائمًا مرتفع بغض النظر كان مكتئبًا أو غاضبًا أو سعيدًا.

**عدم الانتظام (العشوائية):**

غير متوقع – لا تستطيع معرفة متى سيتعب أو يجوع – في صراع دائم وقت الوجبات ووقت النوم – يستيقظ دائمًا ليلاً – متغير المزاج – لديه أيام جيدة وأيام سيئة بدون سبب واضح.

**التواجد السلبي:**

عنيد – دائم الالحاح – دائم التذمر – دائم التفاوض على ما يريده – لا ييأس – لا يتراجع – قد ينخرط في نوبات غضب طويلة.

**سهولة الاستثارة:**

حساس جسديًا وليس نفسيًا – لديه احساس جيد بالألوان، بالضوء، بالأشكال، بملمس الأشياء، الأصوات، التذوق، الروائح، درجة الحرارة (ليس بالضرورة جميع تلك الأشياء).

خلاق.. ولديه ميول غير اعتيادية وقد تكون محرجة في بعض الأحوال، لابد أن يكون مظهره مكتمل وأحيانا ما يكون إرتداء الملابس مشكلة، صعب الإرضاء في الأكل.. تضايقه أو تثيره الأضواء الساطعة، الأجواء الصاخبة، يرفض أن يلبس ملابس ثقيلة حتى عندما يكون الجو باردًا.

**الانسحاب (الانعزال) المبدأي:**

خجول ومتحفظ مع الناس التي لا يعرفها، لا يحب المواقف الجديدة، يتراجع أو يتمسك بوالديه أو بالبكاء وقد ينخرط في نوبة غصب لو أجبر على التقدم.

**صعوبة التكيف:**

لديه صعوبة في الانتقالية وتغيير النشاط أو الروتين، غير مرن، مهتم جدًا بالنفاصيل ويلاحظ التغيرات الطفيفة، يميل للتعود على الأشياء ولا يستطيع الاستغناء عنها، لديه مشكلة في التعود على الأشياء غير الملائمة ويطلب الأشياء نفسها (الملابس والأكل) باستمرار.

**المزاج السلبي:**

غالبًا جاد أو سئ المزاج، لا يبدي سعادته وغالبًا مقطب الوجه.

**ثم قم بعمل جدول كتالي (على سبيل المثال):**

| مسلسل | العنصر | شدة المشكلة | الدرجة |
|---|---|---|---|
| 1 | مستوى النشاط | مشكلة متوسطة | 1 |
| 2 | التشتت | مشكلة أكيدة | 2 |
| 3 | حدة الصوت | .......... | ....... |
| 4 | عدم الانتظام (العشوائية) | .......... | ....... |
| 5 | التواجد السلبي: الإلحاح | .......... | ....... |
| 6 | سهولة الاستثارة | .......... | ....... |
| 7 | الانسحاب المبدأي | .......... | ....... |
| 8 | صعوبة التكيف | .......... | ....... |
| 9 | المزاج السلبي | .......... | ....... |
| المجـــــــموع | | | أجمع الدرجات السابقة |

**ما الذي يعنيه ذلك التقييم؟**

| العائلة | | الطفل | النتيجة |
|---|---|---|---|
| 0ـــ1 | + | 3ـــ5 | بعض الصعوبة |
| 2ـــ3 | + | 6ـــ12 | طفل مشكلة (عنيد) |
| 4ـــ5 أو أكثر | + | 13 درجة أو أكثر | طفل شديد الصعوبة |

<u>لكن ...انــــــتبـه.</u>

إن أول طريقة نحكم بها على الطفل صعب المزاج هو أن تسأل نفسك هل تلك السلوكيات موجودة منذ سن مبكر.. وكما ناقشنا معًا فإن الطباع الصعبة تظهر في عمر مبكر وهى جزء من الطفل أكثر من كونها رد فعل لشئ خارجي.

ولذلك فإن الطفل لا يعتبر مزاجه صعبًا لو:

1.لو أصبح صعبًا بعد سن 24 إلى 30 شهر، فربما يكون في مرحلة السنتين الرهيبة.

2.لو تغير سلوكه مؤخرًا كرد فعل لأحداث معينة مثل انفصال أو طلاق، ولادة أخ جديد، الانتقال إلى مدينة جديدة، إصابته بمرض معين، مشاكل مع رفقائه في المدرسة.

3.أو لو كانت سلوكياته جزءًا من مرض نفسي معروف وقام بالتشخيص طبيب متخصص.. مثلا مرض التوحد حيث يكون الطفل مفتقدًا لمهارات التواصل وهناك تأخر شديد في تطور اللغة، إصابة بالمخ نتيجة حادث أو مرض أو أى مرض آخر عضوي أو نفسي ليس فقط يلاحظه الآباء بل أى طبيب أطفال يراه.

## الباب السابع

# برنامج

# "من أجل طفلك العنيد"

# برنامج

# "من أجل طفلك العنيد"

إن فلسفة ذلك البرنامج أن أى أبوين يستطيعا تعديل اتجاهاتهما وسلوكهما من خلال تعلم طريقة جديدة.. إنك تستطيع أن تفهم طبع طفلك الصعب وتبدأ في تعديل ما يحدث معه ومع عائلتك وبالتدريج ستصبح خبيرًا في طبع طفلك وسلوكه، ولن تصبح أسيرًا لمشاعرك، ولأن الخبير يستطيع التعامل مع أى مشكلة ستصبح أنت أيضًا كذلك خبيرًا في التعامل مع المشاكل وستصبح أكثر مرونة وأكثر تقبلا وأكثر سلطة بطريقة إيجابية.. ستتعلم مبادئ ووسائل التعامل مع طفلك.

المكونات الأساسية في البرنامج:

1. التقييم: تحديد ماهية المشكلة:

إن الجزء الأول من البرنامج يؤهلك كوالد أن تتفهم الموقف بوضوح أكبر، ستدرس طفلك وتركز على مسائل عائلية هامة مثل رد فعل الأب والأم للطفل، التوجيه والنظام وسيعطيك هذا التقييم أساسًا لقرار تتخذه بشأن طفلك

2.استرجاع سلطتك الناضجة:

أن تستعيد مكانك الطبيعي كقائد للعائلة.. إنك تحتاج إلى طرق توكيد لسلطتك كقائد..

ستتعلم أن تفكر في الطبع وتتعامل مع السلوك بدلا من أن تنفعل غريزيًا لما تعتقده سوء سلوك من الطفل.. ستجد أنك تعاقب أقل وعندما تفعل ستجد نتيجة. ستتعلم:

- فض الاشتباك والتراجع.
- أن تصبح حياديًا في موقفك.
- أن تفكر وتراجع الموقف قبل أن ترد.
- أن تفهم أخيرًا سلوك طفلك الغريب وتربطه بطبعه الصعب.
- أن تبدل موقفك "لماذا يفعل هذا بي؟" إلى " كيف أفهم هذا السلوك؟".

## 3.تقنيات السيطرة:

عندما تستعيد أنت وزوجتك مكانكما الطبيعي في البيت كمسيطرين على الوضع العائلي ستتمكن من مزج عدة تقنيات للسيطرة مع أسلوبك الأبوي والذي سيحدد الصراعات والمشاكل والأسئلة التي يثيرها طفلك العنيد.

وعندما استعمل تلك الصفة فأنا لا أقصد بها عقابًا بل أقصد بها تعاطفًا مع طفل لا يستطيع السيطرة على نفسه. الرسالة التي سنوصلها للطفل هى "أنا أفهمك" لن تستطيع تحويل طفلك إلى طفل سهل ولكن تعرفك على طباعه وتعلمك كيف تتعامل معه سيجعل الأيام والليالي العائلية أقل ضغطا وتوترًا.

## 4.الإرشاد العائلي وتبادل النصائح مع عائلات أخرى كانت في مشكلة مماثلة:

يسبب الطفل العنيد العديد من المشاكل في الجو العائلي.. هذا البرنامج يوفر تقنيات التعامل مع تلك المشاكل والسيطرة عليها.

سيعطيك البرنامج شعورًا إنك لست وحيدًا ولست غريبًا وأن هناك آخرون مروا بنفس المشكلة واستطاعوا التغلب عليها.. وسيأتي دورك يومًا أن تنقل نفس التجربة إلى أناس آخرين يعانون.

# الخطوة الأولى

# تقـــــــــييم الوضع الراهن

**خمسة أيام لدراسة الموقف**

اعطي تلك الغاية خمسة أيام من حياتك وسيصبح هدفك خلال تلك الأيام هو أن تتعرف على طبع طفلك وسلوكه وكيف يؤثر أحدهما على الآخر في الحياة اليومية وستنظر أيضًا إلى نفسك وردود فعلك تجاه طفلك والوضع العائلي العام.

**وننصحك خلال تلك الأيام أن:**

1.لا ترتبط بأى مواعيد اجتماعيةواجعل يومك أسهل ما يكون.

2. اقضيا معًا كأبوين أطول وقت ممكن في النقاش وحاولا أن تجدا إجابات تعبر عما تشعران به سويًا.

3.سجلا في دفتر خاص إجابتكما عن الأسئلة التالية: تساعد الكتابة على توضيح الأفكار وأيضًا تعتبر وسيلة ناجحة جدًا في قياس التقدم في الحالة.

4.التوقف عن أى عقوبة زائدة وغير مجدية (مهم جدًا ): اجعل العقوبة حاسمة وأقصر ما تكون وتوقف عن التهديد والصراخ والضرب وأنت تقوم بدراسة الموقف.

أ.قيم السلوك الشخصي لطفلك

فيما يلي قائمة بالسلوكيات التي تسبب مشاكل للعائلة وأيضًا الكيفية التي يعبر بها الأهل عن هذه المشاكل.. استعمل تلك التقسيمات كإرشاد لك للوصف الذي تعبر فيه عن طفلك وتكتبه في دفترك..

**أى من هذه الأوصاف يعبر عن طفلك؟**

| **السلوك** | **تعبيرات الآباء** |
| --- | --- |
| متحدي | يفعل كل ما يريده.<br>يتجاهل ما أقوله.<br>يفعل تمامًا عكس ما أقوله. |
| مقاوم | يرفض أن يستمع.<br>يرفض اتباع التوجيهات.<br>يماطل.<br>يجد دائمًا أعذار. |
| غير منتبه | لا يستمع.<br>يتجاهل كلامي.<br>ينخرط في أحلام اليقظة. |
| عنيد | لا يقبل الرفض.<br>إرادته قوية جدًا. |
| خجول | شديد الانطواء.<br>يتعلق بثيابي.<br>دائمًا يُخفي وجهه.<br>يتراجع. |
| دقيق | شديد الإهتمام بالتفاصيل.<br>يريد أشياء معينة فقط.<br>صعب الإرضاء.<br>ينتبه لأشياء صغيرة لايهتم بها غيره. |

| | |
|---|---|
| متنمر | دائم الشكوى.<br><br>دائم الجدال.<br><br>لا يرضى أبدًا. |
| مقاطع | يتدخل دائمًا في محادثات الكبار.<br><br>لايدعني أتحدث في الهاتف. |
| متطفل | يقتحم خصوصياتي.<br><br>يدخل إلى حجرتنا. |
| كلامه غاضب | يشتم كثيرًا.<br><br>يطلق الألقاب حتى على الكبار.<br><br>يصرخ. |
| أخلاقه سيئة | رهيب على المائدة.<br><br>دائمًا يرد على في الكلام.<br><br>يأخذ ألعاب الأطفال الاخرين.<br><br>وقح. |
| أناني | لا يشارك الآخرين أو أخوته ألعابه.<br><br>كل هذا ملكي. |
| سلوك جامح | دائمًا متهيج.<br><br>من السهل إثارته.<br><br>يخلق فوضى.<br><br>ممكن أن يكون مدمرًا ويرمي ويكسر الأشياء. |
| متهور | يفقد السيطرة.<br><br>لديه نوبات من الغضب على أشياء صغيرة.<br><br>لا يستطيع إيقاف نفسه أو اندفاعاته. |

| | |
|---|---|
| نوبات الغضب | تختلف في الحدة والزمن. |
| عدواني | يدفع الآخرين عن طريقه.<br><br>يضرب ويركل ويعض الأطفال الآخرين وأحيانا الكبار. |

ب.الخطوة التالية: إقرن بين سلوك الطفل والمواقف والأوضاع

أن تقرن بين سلوك الطفل والمواقف والأوضاع من الأمور الهامة جدا لأنه يبين أن نفس السلوك يمكن أن يحدث في مناطق مختلفة. مثلا الطفل المقاوم نرى ذلك عندما يقوم بارتداء ملابسه (بالمماطلة) أو في المدرسة (بإيجاد الأعذار) أو عند تناول الغذاء (بتجاهل ملاحظاتك عن سلوك المائدة).

ضع في قائمتك أية مواقف أخرى تنطبق على حالتك مثلا:

| | |
|---|---|
| الاستيقاظ في الصباح | الأنشطة العائلية |
| إرتداء الملابس | التفاعل مع أخوته. |
| تناول الوجبات | التفاعل مع أصدقائه وأقرانه. |
| الذهاب إلى النوم | التفاعل مع الخادمة. |
| ألعاب الكمبيوتر | المدرسة والمدرسين. |
| اللعب | الأماكن العامة. |

**ج.قيم الطبع المزاجي لطفلك**

تعلمك التعامل مع طفلك = نصف المعركة

عليك أن تتعرف على أمزجة طفلك التي تخلق السلوك المشكلة.. وستتعلم لاحقا إنك عندما تعرف في أى مزاج طفلك الأن ستتعلم كيف تواجه السلوك بدلا من أن تعاقبه.

**الطباع الصعبة**

1.مستوى عالي من النشاط: شديد النشاط، لا يستقر بمكان، ملول، في حركة مستمرة، يجعلك متعبًا، جرى قبل أن يمشي، من السهل إثارته واستفزازه، متهور، فاقد السيطرة، عدواني، لايتحمل أن يظل بمكان واحد.

2.التشتت: لديه مشكلة في التركيز وإبداء الإهتمام، لا يستمع، غارق في أحلام اليقظة، ينسى التعليمات

3.شديد الحدة: صوته عالي بغض النظر كان غاضبًا أو سعيدًا.

4.فوضوي: غير متوقع، لا يمكن معرفة متى سيجوع أو يتعب، في صراع مستمر حول تناول الطعام والذهاب إلى الفراش، يستيقظ في منتصف الليل، متغير المزاج، لديه أيام جيدة وأيام سيئة بدون سبب واضح.

5.التواجد السلبي: عنيد، لا يتوقف عن الالحاح، لا يتوقف عن التذمر أو التفاوض لو كان يريد شيئا، لا يلين، لا ييأس، صعب الوصول إليه أو اقناعه، قد يدخل في نوبات غضب طويلة.

6.سهولة التأثر بالمؤثرات: "حساس" جسديًا وليس نفسيًا، شديد الاحساس بالألوان والأضواء والملمس والأصوات والروائح ودرجة الحرارة (ليس بالضرورة جميع تلك الأشياء).

7.التراجع المبدئي: خجول ومنطوي مع الناس الذين لا يعرفهم، لا يحب المواقف الجديدة، يتراجع أو يحتج بالبكاء أو التمسك بملابس والديه، وقد يدخل في نوبة غضب لو أجبر على التقدم.

8.صعوبة التكيف: لديه صعوبة في التغيير والانتقال في الأنشطة أو الروتين المعتاد، غير مرن، دقيق جدًا، يلاحظ التغييرات الطفيفة، يعتاد على أشياء معينة كأنواع من الأطعمة والملابس ويرفض تغييرها.

9.مزاج سلبي: جدي أو متقلب المزاج، لا يظهر السعادة، يصعب إرضاؤه.

ويمكنك تسجيل ما سبق في جدول كالتالي

| | مشكلته بسيطة | متوسطة | صعبة |
|---|---|---|---|
| مستوى النشاط | | | |
| التشتت | | | |
| الحدة | | | |
| النظام | | | |
| الوجود السلبي | | | |
| المؤثرات | | | |
| الاقبال والتراجع | | | |
| التكيف | | | |
| المزاج | | | |

د. سجل العلاقة بين المزاج والسلوك

إذا استطعت إرجاع سلوك معين لطفلك إلى حالة مزاجية معينة فإن ذلك السلوك يصبح فورًا أقل إثارة للدهشة.

اذهب الآن إلى سلوكيات طفلك والمواقف التي حدثت فيها واسأل نفسك هل استطيع الربط بين ذلك السلوك ومزاج طفلي.. وفي كل مرة ترى الرابط (بين المزاج والسلوك) ضع علامة ☑ أمام ذلك السلوك، مثال على ذلك التذمر المستمر ممكن أن نرجعه بوضوح إلى صعوبة في التكيف، أو لنضرب مثال آخر للتوضيح:

طفلة ذات أربع سنوات؛ سلوكها المقاوم العنيد غالبًا ما يظهر أثناء إرتداء الملابس. إنها تصر على إرتداء سروال قديم ولا تغيره، لا تحب إرتداء ملابس معينة تقول أنها تشعرها بالضيق.. هذا يعبر عن صعوبة في التكيف (التواجد السلبي + حساسية شديدة للمؤثرات التي تسببها الملابس لها). مشكلاتها أثناء النوم نتيجة لنومها المتقطع. سلوكها الأناني والذي يظهر في إصرارها على

رؤية برامجها فقط يمكن إرجاعه إلى التواجد السلبي وصعوبة التكيف فإنها تنغمس فيما تفعله ولا يمكننا تغييره. الخجل الذي يظهر في تعلقها بملابس والدتها ورفضها التعامل مع الغرباء يمكن إرجاعه إلى التراجع المبدأي مع حساسيتها الشديدة للمؤثرات.

هـ. قيم تأثير طفلك على الأسرة:

هناك العديد من العواقب التي تحدث نتيجة تأثر العائلة بسلوك الطفل المشكلة.. أريدك الآن أن تنظر إلى عائلتك وترى كيف تأثرت بسلوك طفلك وناقش الموضوع مطولاً واضعًا في اعتبارك وجهات نظر الآخرين من حيث:

1. تأثير السلوك على الأم:

من ناحية الارهاق – الحيرة – الاحساس بالعزلة – عدم الكفاءة – انكارها لوجود مشكلة – احساسها بالذنب أو الغضب.

2. تأثير السلوك على الأب:

هل تشعر أنك مُهمَل من علاقة الأم بالابن – هل تشعر أن زوجتك تؤدي وظيفة سيئة كأم – هل أنت غاضب – مذنب – مرهق.

3. تأثير السلوك على الأخوة:

هل تقارن بين طفلك المشكلة وإخوته وتجدهم دائمًا أفضل منه؟ هل يقومون بأفعال سيئة أحيانًا للفت الانتباه؟ هل يشعرون بالإهمال؟ هل تجدهم منعزلين؟

4. كيف تأثر الزواج؟

هل أصبحتما تقضيان وقتا أقل معًا؟ هل تتشاجران معًا كثيرًا حول سلوك الطفل؟ هل تشعران أن علاقتكما تتدهور؟

5. كيف تأثرت العائلة الممتدة؟

أبويك – حمويك – إخوتك.. هل تنتقدك عائلتك على سلوك طفلك؟ هل دائمًا ما تنتهي اللقاءات العائلية نهاية سيئة؟ هل غالبًا ما تتشاجر مع والدتك وحماتك على طريقة تربية طفلك؟

6.هل تتدهور المشاكل الأخرى أو تظهر مشاكل جديدة؟

استعمال المخدرات – مشاكل مادية – ظهور الاكتئاب على أحد الأبوين.

رجاءًا لا تبدأ النقاش بإلقاء اللوم على الطرف الآخر أو إهانة الطرف الآخر أو فتح نزاعات مجددًا.

7.عواقب السلوك على الطفل نفسه

رأيت كيف أثرت سلوكيات الطفل على العائلة وسترى الآن كيف تؤثر تلك السلوكيات على الطفل نفسه.. اسأل نفسك تلك الأسئلة عن طفلك..

1. هل يبدو غاضبًا باستمرار؟
2. هل يتعلق بك باستمرار؟
3. هل هو دائمًا خائف؟
4. هل يعاني من أحلام وكوابيس سيئة؟
5. هل هو حساس وسهل المضايقة؟
6. هل هو لا يحب نفسه؟
7. هل يقول أشياء مثل "أنا سيئ"؟

و .قيم طريقتك في تهذيب طفلك ....**هل تهذيبك كافيًا؟**

التهذيب غير المجدي هو واحد من أكبر مشكلات الأسرة مع الطفل العنيد.. حاول الإجابة عن الأسئلة التالية.. كل إجابة بنعم في التقييم التالي تدل على طريقة غير مؤثرة وعلى احباطات أنت غير مضطر أن تعيشها بعد الآن..وتأكد أن الفائدة تكون في عقوبة أقل وليس أكثر كما تتوقع..

- هل تجد نفسك ثائرًا وتصرخ كثيرًا؟
- هل تعامل طفلك بندية.. إذا ضربك تضربه أنت أيضًا؟

- هل تعاقب طفلك أكثر مما تريد؟
- هل دائمًا ما تقول (لا) لطفلك؟
- هل تجد نفسك مضطرًا لتكرار ما تقوله طوال الوقت؟
- هل أنت في معركة مستمرة مع طفلك؟
- هل دائمًا ما تجد نفسك تبرر أفعالك لطفلك؟
- هل دائمًا ما تتفاوض مع طفلك؟
- هل دائمًا ما تنتزع منه وعدًا أنه لن يفعل ذلك مرة أخرى؟
- هل تهدده بأشياء لا تنوي تنفيذها؟
- هل رد فعلك أكبر من الخطأ الذي فعله؟
- هل تختلف أنت وزوجتك على كيفية التعامل مع الطفل؟
- هل أحيانًا ما تجد صعوبة في التعامل والرد على الطفل؟
- هل تجد طفلك أكثر نفوذًا منك؟
- هل تجد إنك كلما عاقبت الطفل أكثر كلما ازداد عنادًا؟
- هل تلح عليه طوال الوقت؟
- هل دائمًا تغير رأيك في طريقة العقاب؟
- هل دائمًا ما تستسلم له؟

**والآن** فكر في طرق تتعامل بها مع طفلك كانت مجدية فعلا..

- هل فعلت شيئًا من قبل ولو بعفوية وكنت مندهشًا لاستجابة طفلك؟
- هل هناك عقوبة معينة تجدها أكثر تأثيرًا مع طفلك؟

سجل نجاحاتك مع الطفل وستبتكر مع الوقت حلولا عبقرية لمشكلاتك مع طفلك.

## ي. سجل قائمة السلوك غير المقبول

أحد الأسباب الرئيسية للتقويم غير المجدي أن الأبوين قد وصلا إلى درجة من الإرهاق والثورة من سلوك الطفل يجعلهما يستجيبا بعنف إلى أى شئ يفعله الطفل.

يجب أن تتعلم ضبط النفس.. ولمساعدتك أن يكون رد فعلك أقل حدة نحتاج إلى **قائمة أخيرة يعدها كل من الأب والأم** كلٌ على حدة بالسلوكيات غير المقبولة التي يجدها الأب والأم واجبًا عليهما تقويمها وتغييرها.

وبعد أن تكتب قائمتك وتتأكد أنها كلها ذات أهمية اجلس مع زوجتك وراجعا ما كتبتماه وحاولا الوصول إلى قائمة واحدة ذات أهمية لكما معًا. حاول التركيز على ما يضايقك فعلا ولا يمكن السكوت عليه وضعه في تلك القائمة.

**بعض النقاط التي تجعلك أكثر تركيزًا:**

1.لا تذكر أى أسباب أو دوافع؛ فقط سلوكيات.. ركز على حقيقة أن طفلك "لن يغير ملابسه" وليس على أنه "لن يغير ملابسه بسبب أنه يريد فقط تنفيذ رأيه".

2.هل تعتبر تغيير هذا السلوك هام؟ لا تركز على كونه يضايقك فقط... هل يثيرك أكثر أنه يسبب كثيرًا من الضوضاء وهو يلعب بألعابه أم أنه يضرب إخوته أيضًا بتلك الألعاب؟

3.هل التصرف يضايق الأبوين معًا؟

4.هل أنت موضوعي؟ كن حياديًا في تقرير السلوكيات و لاتكتبها وطفلك بجوارك بل اكتبها في وقت تكون هادئا فيه في حجرة بلا أى مقاطعات.

5.إلى أى مدى هذا السلوك مؤثر في الدرجة؟ هل يحدث كل ليلة أم من حين لآخر؟

6.لاتقلق على تأثيرات السلوك على المستقبل "ماذا سيحدث لو كبر وكانت تلك أخلاقه؟.

وتذكر أنك تستطيع دائمًا تغيير ومراجعة وإضافة أى سلوك إلى اللائحة تبعًا لتغيرات الموقف.

انظر إلى قائمة أبوين لديهما طفل مشكلة:

| قائمة الأم | قائمة الأب |
|---|---|
| • يأكل الكثير من الطعام غير الصحي<br>• يعض الأطفال الآخرين.<br>• لا يتبادل ألعابه.<br>• يدخل في نوبات غضب طويلة.<br>• يكسر الأشياء عن عمد.<br>• يرفض إرتداء شيئا جديدًا.<br>• سلوكياته على المائدة سيئة جدًا.<br>• يصرخ بعنف عندما يستحم.<br>• لا يمكن أخذه إلى أى مكان.<br>• لابد أن ينفذ ما يريده. | • دائمًا في مزاج سئ.<br>• لا يقدر الهدايا.<br>• يلمس أى شئ بيديه.<br>• لا يستمع لنصائحي.<br>• يتصرف بسوء مع الغرباء.<br>• يأتي إلى فراشنا ليلا.<br>• يبكي كثيرًا.<br>• يعض الأطفال الآخرين.<br>• لديه نوبات غضب.<br>• يقضي وقتا طويلا في مشاهدة<br>• الكرتون أو ألعاب الكمبيوتر. |

ثم قاما بتبادل الأفكار حول قائمتيهما وأنتهيا إلى قائمة واحدة مشتركة بالسلوكيات التي يرغبان حقًا في تغييرها.

**الآن**...... أنت اتعرف:

- نوع السلوك الذي يضايقك.
- أين ومتى يحدث ذلك السلوك.
- المزاج المصاحب لذلك السلوك.
- نوع التأثير الذي يحدثه ذلك السلوك على العائلة.
- تأثير السلوك على الطفل نفسه.
- أن التهذيب الذي تستعمله معه غير مجدي.
- السلوك غير المقبول و الذي لابد من تغييره.

تعلمت كل ذلك والآن ستتعلم كيفية تغييره.

# الخطوة الثانية

# استعادة السلطة الأبوية

**التربية التي تفيد حقا:**

-إقتناع الوالدين بالتخلي عن الطريقة القديمة في التربية.

-فرض السلطة الأبوية في البيت بالطريقة القديمة غير مجدية.

-طريقة قول.. لا .. كثيرًا ....غير مجدية.

-الدخول في صراعات مع الطفل .....غير مجدي.

-النزول إلى مستوى الطفل في التفكير والسلوك .....غير مجدي.

-الكثير من الصراخ والتهديد .......غير مجدي.

الهدف هنا هو تعليمك طريقة جديدة للتربية تكون حازمة ولا تستهلك وقتك وجهدك وغير مؤذية لنفسية الطفل.

ستجد أنك تعاقب أقل ولكن ما تفعله يكون مجديًا حقًا..

**الأفعال المحسوبة**

هى القرارات المتعددة التي يصل إليها الآباء من حيث القوانين، الروتين، التوقعات والنتائج.

يجب أن نتشارك مع الطفل في مناقشات هادئة بعيدًا عن أى مشاحنات.

**ردود الأفعال**

هى مواقف تحدث ردا على فعل معين دون ترتيب مسبق لفعل غير متوقع مثال على ذلك العقوبة.

وسنستعمل في طريقة التربية المجدية كل المعلومات التي جمعتها عن طفلك خلال الخمسة أيام السابقة.

**أهمية القواعد**

عندما تصلا إلى تعريف واضح للقواعد، التوقعات، والنتائج تأكد من إبلاغ طفلك بها. كثيرا ما نفترض أن أطفالنا يعلمون ما نتوقعه منهم ولكن ذلك غير صحيح.

لا تبلغه بما تريده في جو من الصراخ والتهديد بل يجب أن يكون ذلك في جو مطمئن، هادئ.. اخبره بما تريده وما تتوقعه بصداقة ولكن بحزم "لقد تناقشت مع والدتك في مشكلة رميك للطعام والقاعدة الجديدة اليوم إن ذلك غير مسموح به في منزلنا ، حاول جهدك أن تساعدنا إن لم تستطع السيطرة على نفسك فسنضطر إلى جعلك تتناول الطعام بمفردك في المطبخ".

تذكر جيدا: الأطفال الصغار مهما كانت درجة صعوبتهم يفضلون بقوة أن يرضوا آبائهم عن أن يتعاركوا معهم باستمرار.

يجب أن نتقرب إليهم بطريقة تناسبهم وعندما نشعر منهم باستجابة يجب أن نشعرهم با نجازاتهم وأن نهنئهم على مجهودهم.. ليست المبالغة مطلوبة ولكن أن تشعره بحب أنك لاحظت أنه بذل مجهودا وأنك فخور به.

**ما هى القواعد التي يجب وضعها؟**

تختلف القواعد من عائلة لأخرى.. ليست هناك طريقة صحيحة وحيدة تصلح لكل عائلة،ولكن تذكر قاعدة "مبدأ الخصوصية" .. كوالد من أقل حقوقك أن تتمكن من دخول حجرة نومك والحمام وتكون وحدك عندما تغلق الباب.. وبالمثل فإنك (مع مراعاة عمر الطفل) يجب أن تراعي خصوصية طفلك ولا يجب أن تكون موجودا عندما يقوم باستخدام الحمام مثلا.. إلا إذا نادى هو عليك.

## الشكل والنظام

### الشكل

هو جانب هام جدًا من التهذيب المؤثر. ويتعلق ويعطي بعدًا واضحًا وصريحًا للتوقعات.

الطفل الصعب لا جدال يتحسن سلوكه إذا عرف ما المتوقع منه وهذا بفرض أن تلك التوقعات لا تتغير باستمرار.

كثير من الأحداث اليومية يمكن إعطاؤها شكلاً أكثر نظامًا مثل وقت النوم، وقت الطعام، والحمام وأشياءِ أخرى.. في كل مرة يخرج فيها الموقف عن السيطرة ويصبح مشحونًا بالمشاعر ستستطيع السيطرة عليه باعطاؤه بعض النظام و يجب عليك إخبار طفلك من خلال مناقشة هادئة ومدبرة عما تريده.

النظام يختلف عن الروتين؛

### النظام

النظام و المرونة يجب أن يسيرا سويًا.. وبالمثل الحزم وطيبة القلب لا يتعارضان.. تستطيع أن تصر أن يرتدي طفلك ملابسه للذهاب للمدرسة في وقت محدد كل يوم ولكن دعه يختار ملابسه حتى ولو لم يعجبك اختيار الألوان.. تستطيع أن تطالب بموعد محدد للنوم خلال الأسبوع ولكن كن مرنًا خلال عطلة نهاية الأسبوع.

### الروتين

هو تتابع متوقع لأحداث معينة تحدث بنفس الطريقة في كل يوم.. مهما كان الطفل صعبًا فإنه يستطيع أن يتعايش مع روتين معين.. إنها فرصة أن تستغل الحاح طفلك بطريقة إيجابية..

إن الطابع المزاجي لطفلة يجعلها تستمر في طلب شئ كأسطوانة مشروخة، أو يجعلها تنخرط في أداء شئ تريده لساعات سيساعدك عندما تجعلها تعتاد على نظام معين.. ويصبح ذلك النظام عادة جيدة.

في كثير من المنازل أهم نظامين يجب وضعهما هو نظام للصباح ونظام للمساء وفيما يلي بعض أمثلة الروتين:

سلطان

| في الصباح | في المساء |
|---|---|
| الاستيقاظ | نشاط عائلي |
| الذهاب للحمام | مشاهدة الكرتون |
| إرتداء الملابس | الذهاب للحمام |
| الفطور | التغيير للنوم |
| مشاهدة الكرتون | قراءة قصة |
| الذهاب للمدرسة | الذهاب للنوم |

المرونة مسموح بها في الساعات التي ستحدث بها تلك الأحداث وكم من الوقت الذي سنقضيه في ممارستها..ولكن تتابع الأحداث يجب المحافظة عليه.. تستطيع أن تجعل طفلك يشارك في وضع تتابع الأحداث، اعط الطفل درجة من التحكم والمشاركة.

وعندما تتفق على قائمة محكمة علقها على الحائط، اجعلها جميلة مليئة بالصور والألوان، اجعلها لعبة واجعل الطفل يشارك فيها ثم اختار يوم من أيام الأسبوع لتبدأ في العمل بها.. لا تبدأها تدريجيًا ولكن ابدأ فيها كلها من بداية اليوم، ولابد أن تكون موجودًا للإشراف على تنفيذ الطفل للروتين، ولكن بعد ذلك اجعله يفعله وحده.

تذكر إنه نظام للطفل وليس لك.. و يجب على الآباء المساعدة في منع الأمهات من التدخل.

المكافآت المخطط لها (المحسوبة)

كثير من الآباء يرون أنهم يحتاجون إلى عقوبات أكثر قسوة لمواجهة السلوك السئ المتكرر من جانب الطفل، ولكن هل هناك طريقة لتحسين ذلك السلوك دون معاقبة الطفل؟

كيف تجعل الطفل يستمع إليك؟ كيف تجعله يلتزم بقواعد المنزل؟

لو تراجعت وحاولت النظر إلى الموقف بموضوعية ستجد أنك تتعامل مع طفلك بأسلوب منتقد وسلبي.. ومهما حاولت إصلاح الوضع فإنه لا يتحسن.. فلماذا لا نغير الوضع الذي نتعامل به مع الموقف، ونتجه إلى موقف أكثر إيجابية تجاه ما يفعله الطفل.

ولكن لو سألتني ماذا إذا كان طفلي لا يفعل ولا يصنع أى شئ إيجابي؟ إذن دعنا نعرض على الطفل محفزات للسلوك الإيجابي..

ولكن هل هذه تعتبر رشوة؟

لا.. هناك فرق بين الرشوة و المكافأة؛ الرشوة هى ما يقدمه الأب للطفل للتخلص من الحاحه، إن الأب تحت ضغط من سلوك الطفل يقول "لو فقط توقفت عن الصراخ سأشتري لك دراجة" إنه رد فعل فوري لجو عاطفي مشحون.. وكلما تكرر سيعلم ذلك الطفل المدلل إنه يجب أن يأخذ شيئا قبل أن يفعل أى شئ؟

| |
|---|
| مبادئ نظام المكافآت |

- المكافآت لابد من التخطيط لها بدلاً من كونها رد فعل لموقف..
- طريقة رد فعل الوالد لابد أن تكون محايدة وليست عاطفية ولا يجب أن تفعل أى شئ لتتخلص من إلحاح طفلك.
- تعطى المكافأة دائمًا بعد الفعل وليس قبله.
- المكافأة تكون من أجل سلوك محدد، لا تكافئ الطفل قط لأنه طيب أو لأن مزاجه حسن.
- المكافأة نفسها يجب أن تكون محددة بدلاً من وعد مبهم بمفاجأة كبيرة.

| |
|---|
| مكافأة على الروتين... نظام النجوم |

أ) الطريقة الأولى:

- اختر نظامًا تريد تطبيقه.
- قرر مع طفلك خطوات النظام و لا تقوم بتغييره وحدك.
- صمم مع الطفل لوحة جذابة للأنشطة التي يتضمنها النظام.
- اخبر الطفل أنه في كل مرة يكمل فيها النظام سيكسب نجمة أو استيكر من اختياره.

- وفي كل مرة تكتمل خمسة نجوم (أو أى رقم تقرران معًا) سيحصل على جائزة (تقرران معًا ما هى).
- اجعلها لعبة و لا تتسرع في التوقعات.. وأما أن يكتسب نجمة أو لا.. كن متأكدًا أنه يفهم ما تريده منه وتذكر أيضًا أن العقوبة الوحيدة في ذلك النظام هو حرمانه من النجمة وقل "قدر الله وما شاء فعل" حاول مجددًا في الغد.
- وكملاحظة أخيرة الطفل الصعب تستطيع الوصول إليه عن طريق مكافأة السلوك الجيد أكثر من معاقبة السلوك السئ.

ب) <u>الطريقة الثانية:</u>

- اكتب قائمة تحوي كل ما يحب الطفل مرتبة تصاعديًا أو تنازليًا أو كما ترى مع ملاحظة أنها قائمة مفتوحة يضاف إليها يوميًا كل شئ جديد تكتشف أن الطفل يحبه.
- تثمين ما يحبه الطفل بالنجوم.. مثلاً:
  - مشاهدة الكرتون = 5 نجوم.
  - رحلة مع المدرسة = 15 نجمة.
  - لعبة جديدة = 20 نجمة.
  - كيس شيبسي = نجمتين.
  - باكو شيكولاتة = 3 نجوم.
  - رحلة بالقطار = 6 نجوم.
  - مدينة الألعاب = 20 نجوم.
  - رحلة للشاطئ = 15 نجمة.
  - زيارة صديقه = 8 نجوم.
  - الخروج للغداء خارج المنزل = 20 نجمة.
  - دعوة صديقه للمنزل = 8 نجوم.

- ألعاب الكمبيوتر= 5 نجوم.

- عمل قوائم تحوي كل قائمة منها اسم الشئ المراد الحصول عليه وعدد النجوم المطلوبة وتعلق هذه القوائم في مكان واضح في المنزل.. مثلاً على الثلاجة، باب الحمام، دولاب الطفل أو باب غرفته.

- 


- التأكد التام من فهم الطفل للطريقة بتكرارها عدة مرات على أشياء بسيطة يحصل عليها أو يُحرم منها ثم نبدأ بتنفيذها في حياته كلها.
- عند القيام بسلوك جيد أو الإقلاع عن سلوك سئ توضع نجمة في قائمة من القوائم التي يحددها الطفل بنفسه، وعند تكرار السلوك الجيد توضع نجمة أخرى وهكذا...

| المكافأه | عدد النجوم | ما تم الحصول عليه |
| --- | --- | --- |
| رحلة مع المدرسة | 15 | ★★★★ |
| باكو شيكولاتة | 3 | ★★ |
| ألعاب الكمبيوتر | 5 | ★★ |
| مدينة الألعاب | 20 | ★★★★★ ★ |
| ............. | ......... | ................ |
| ............. | ........ | ................ |

- عند إتمام عدد النجوم المطلوبة لمكافأة معينة يُعطى الطفل المكافأة بدون تأخير.
- عند ارتكاب الطفل لمخالفة أو القيام بسلوك سئ تحذف نجمة من قائمة من القوائم يختارها أحد الوالدين ولا يحق للطفل أن يعترض أو يقترح حذف النجمة من قائمة وترك أخرى.
- يجب الصبر عند عدم إتباع الطفل للتعليمات وزهده في أى مكافأة والعناد حيث أن ذلك هو ما يحدث دائمًا في أول الأمر ولكنه في النهاية سوف ينهار أمام ثبات الوالدين في تنفيذ الخطة والحزم بعدم إعطاء رشاوي أو تأجيل الخطة أو التنازل بإعطاء المكافأة هذه المرة، ولو إنهارت الأم أو إنهار الأب وفقدوا الأمل بأنه طفل عنيد وصعب ومشاكس ووصف الخطة السلوكية بأنها غير ذات فائدة سيكسب الطفل المعركة ونبدأ من الصفر.. ولذلك لابد من المثابرة والانتظار أيام أو أسابيع أو حتى شهور.
- عندما لا يكفي عدد النجوم لإعطاء مكافأة معينة والوقت لا يُسعف والفرصة سوف تفوت على الطفل... في الذهاب لرحلة مع المدرسة مثلا أو الخروج مع الوالد وبقية الأسرة للذهاب للجدة أو لشراء حذاء العيد الجديد... فلا مانع من إعطاء تكليفات للطفل للحصول على النجوم من مصدر إضافي مثل (ترتيب الأحذية في مكانها وإضافة نجمة – ترتيب حجرة أخته الصغيرة وإضافة نجمة – تنظيف الحمام و ترتيبه وإضافة نجمة – غسيل بعض الأطباق في الحوض بعد وضع كرسي صغير للوقوف عليه في المطبخ وهكذا..

**ردود الفعل المؤثرة**

العقوبة هى جانب واحد فقط من التربية.. إذا شعر طفلك إنك مسيطر على الوضع فإن احتياجك للعقوبة سيكون أقل وسيكون أكثر تأثيرًا..

العقوبة هى تأكيد واضح وصارم أن سلوك الطفل غير مقبول وأن ذلك السلوك كان يمكن التحكم فيه من جانب الطفل.. يجب اخبار الطفل مسبقًا وفي وضع هادئ أن ذلك السلوك لن يُقبل أبدًا في ذلك المنزل.. وأنا أعتقد أن العقوبة تكون أكثر تأثيرًا عندما تكون موضوعية وحيادية ويكون الوالد فيها مسيطرًا على مشاعره.

**انتبه:** الحيادية.. تفكير وليست مشاعر

- قبل أن تستطيع أن تتعامل مع سلوك طفلك بكفاءة لابد أن تتبنى وجهة نظر موضوعية أساسها الحيادية.. لذلك كلما أساء طفلك التصرف لا تستجب بعاطفية أو غريزيًا (لا تنفعل – لاتسب – لا تضرب – لا تنسحب) تذكر أن يأتي رد فعلك من العقل وليس القلب.
- تراجع.. ادرس الموقف وكن حياديًا قدر المستطاع.. لاتجعل الموضوع شخصيًا " لاتقل لماذا يفعل هذا بي" هذا يجعل مشاعرك تتحكم فيك وتصبح غير قادر على الحكم على الموضوع.
- ركز على سلوك طفلك وليس أهدافه أو مزاجه.
- أنت تحاول التحكم في انفعالاتك الغريزية من أجل طفلك ولذلك توقف.. تراجع قليلا، امتنع عن (لا) الفورية، التهديدات، احساسك أنك ضحية، حاول أن تفصل مشاعرك وتستبدلها بسلوك مدرس يعالج مشكلة.. سلوك بارد متحفظ على قدر استطاعتك.

اسأل نفسك: هل هو مزاج؟

تذكر أن الطفل لايستطيع السيطرة على نفسه.. حاول التعرف على تلك المواقف التي لا يمكن السيطرة عليها.. ولو استطعت التعرف على الصلة بين تلك المواقف والمزاج ستصبح فورًا أكثر تعاطفًا..

طفلك يعاني من نوبة غضب.. اسأل نفسك ما الذي يغضبه.. هل هى قطعة من الملابس؟ متجر مزدحم؟ هل دخلت طفلتك في نوبة غضب عندما طلبت منها تغيير ملابسها الداخلية؟ هل لا تحب ذلك اللون؟ ملمس الثياب؟

أيضًا ابحث في المرحلة الانتقالية مثلا: كان طفلك يلعب بالحجرة وناديته للغداء فاستجاب بنوبة غضب.. تراجع خطوة وحاول أن تفكر فيما استثاره.. تغير في الروتين، تغير في النشاط، تذكر.. كثرة استعجال الطفل قد يجعله عنيدًا.

العقوبة رمزية

من خبرتي أرى أن مدى ودرجة العقوبة ليس بأهمية الوقت الذي تستغرقه العقوبة.

خمسة دقائق يقضيها الطفل وحده في غرفته تفعل مفعول الستين دقيقة، ولنكن واقعيين إنه ليس منطقيًا أن نطلب منه قضاء كل ذلك الوقت وحده.. إن سلطتك لا تمس عندما تكون العقوبة خفيفة.. إن حقيقة أنك قررت عقابًا وباشرت تنفيذه هو ما يجعله مجديًا.. ولذلك كقاعدة اجعل العقاب معقولا وتذكر أن تكون جدي و مُهدد وليس معنى ذلك أن تخيف الطفل بل أن تؤكد جدية موقفك وتصميمك.

كن واضحًا بشأن القانون والعواقب

لقد اتفقت أنت وزوجتك على بعض القوانين الأساسية وشرحتها له بسهولة وموضوعية.. "هذا قانون جديد في المنزل.. منذ هذه اللحظة أنت غير مسموح لك أن تضرب أى أحد ولو فعلت ذلك فستكون عقوبتك أن تذهب إلى حجرتك وحيدًا" في المرة الأولى التي يضرب فيها أخته ذكره بالقانون لو فعلها ثانية لابد أن تتصرف بكفاءة وسرعة وتنفذ العقوبة التي اقترحتها..ولكنك لا تريد أن تشعره أنه بلا قيمة فقط لأنه أساء التصرف حاول تجنب ألفاظ مثل "ولد سئ، فتاة سيئة" إن الرسالة التي تريدها أن تصل "إنك لن توافق على تصرف مثل هذا".

كـــيف أعـــــاقب؟

1.كن مختصرًا: دائمًا كن مختصرًا في تفسيراتك "لقد فعلت هذا وهو غير مسموح به وعقوبتك الآتي..." لا تقل أكثر من هذا و لا تبالغ في التفسيرات.

2.لا تفاوض: مشكلة والدى الطفل الصعب أن الطفل أصبح قويًا جدًا في نظرهما حتى أنهما يشعران أنهما يتعاملان مع شخص بالغ آخر يحتاجان أن يفسرا له كل أفعالهما و تصرفاتهما، ولكن القاعدة مع الطفل الصعب " ألا تفاوض" أنت تضع القوانين ولو سألك الطفل عن السبب فأخبره "لأني أريد ذلك" ، ولنضرب مثال للتوضيح: ترفض ابنتك الأكل وتلفظه من فمها وأنت قررت أن هذا سلوك غير مقبول. اخبري ابنتك قبل الغداء أنها ستجلس في غرفتها لو لفظت الطعام.. لو فعلت ذلك مرة اعطها إنذارًا واحدًا فقط ولو فعلته ثانية لا تجري ذلك الحوار:

الأم: اذهبي إلى غرفتك.

الأبنة: ماما .. لم أقصد ذلك لقد وقع مني.

الأم: لقد عنيت ما قلته حقًا.

الأبنة: ولكن يا ماما أنا لا أعرف كيف أبلع تلك القطعة من اللحم، إنها تلتصق بأسناني.

الأم: أنا أخبرتك أن تذهبي إلى غرفتك الآن.

الأبنة: خلاص يا ماما لن أفعلها ثانية.

الأم: عبير...

الأبنة: هل أستطيع الذهاب إلى غرفة الجلوس؟

هذا المشهد يجب تغييره إلى الآتي:

الأم: حسنا عبير لقد أنذرتك مرة وفعلتها ثانية اذهبي إلى غرفتك لخمس دقائق.

الأبنة:ماما من فضلك لم أقصد ما فعلته.

الأم: اذهبي إلى غرفتك بدون نقاش.

الأبنة:لماذا؟

الأم: لأني أقول هذا.

لا تتخيل الصورة الديموقراطية للعائلة التي تحوي طفلاً صعبًا لن يمكن تكوينها إلا بعد وضع أسس ديكتاتورية وليس ديموقراطية.. ليس للطفل صوتًا في تقرير ماهية العقوبة. تذكر ثانية أنت لا تريد أن تكون طاغية ولكنك تريد أن تكون قائدًا مؤثرًا.

3.كن حازمًا: بدلاً من أن تصرخ في طفلك، تدرب على صوت التهديد، صوت يعني أنك حقًا تقصد ما تقول، مع طفل صغير نبرة الصوت عليها عامل كبير.

لا تحاول ملاطفة طفلك وكأنك لا تعني ما تقول "لا يا حبيبتي إننا لا نحب أن ترسمي بالألوان على الحائط.. الأطفال الجيدون لا يفعلون ذلك.. موافقة يا حبيبتي ارسمي على قطعة ورق المرة القادمة واريها لي" بدلاً من ذلك كوني حازمة "أنا لا أريدك مطلقًا أن ترسمي على الحائط أو على أى شئ إلا كراسة تلوينك، هل تفهمين ما أقول؟"

4.كن واعيًا أيضًا باستخدامك للكلمات... "لقد حان موعد نومنا" تحمل رسالة مختلفة تمامًا عن "لقد حان موعد نومك".

5.لا تكثر من التحذيرات: الطفل سيختبرك ليتأكد أنك تقصد حقًا ما تقول، عندها يكون من المهم جدًا أن تنفذ كلامك ولا تعطيه تهديدات متكررة بدون أن تنفذ ما قلته.. تحذير واحد يكفي ولكن بعد ذلك افعل.

6.كن عمليًا: تعتمد العقوبة على مقدار الخطأ.. كن مرنًا حيال ردود أفعالك في موقف معين.. يجب أن تعطي نفسك فترة للتفكير والإبداع فيما يمكن أن تفعله مع طفلك.. وتذكر أيضًا أنك يجب أن تضع العمر في الاعتبار.. إنك لن ترسل طفلاً في الثانية إلى حجرته لأنه لن يفهم ولن يبقى فيها.. ولكن ذلك الطفل سيفهم إن حرمته من مشاهدة عالم سمسم أو الكرتون أو من حلواه المفضلة أو لعبته المفضلة.

قد تضطر إلى الابتكار، فإن طفلاً يسئ التصرف في سوق تجاري لن تستطيع أن ترسله إلى حجرته وقد لا تريد تأجيل العقاب حتى العودة إلى المنزل.. قد تخبره أنك لن تشتري له الأيس كريم لأنه أساء التصرف.

7.كن أحادي التفكير: تذكر أن هدف التربية الصحيحة هو جعل الطفل يطيعك.. طريقته أو موقفه وهو يفعل هذا ليس هامًا.. قد يحتاج أن يحافظ على كرامته فلا تخلط هذا مع عدم الطاعة فإن رسالة العقاب قد وصلت.. فمثلا عندما يعصاك طفلك فتخبره بأنه معاقب وعليه الذهاب إلى غرفته أو الجلوس على كرسي العقاب أو على سجادة العقاب فيرد قائلا "لا يهمني أنا لا أريد الجلوس معك على أى حال" و يجري إلى غرفته، تجاهل هذا وفكر أنك نفذت ما تريده.

## وسائل العقاب

العقاب هو وسيلة من إظهار السلطة الأبوية.. عندما تكتمل سلطتك فلن تحتاج إلا إلى طريقة أو اثنتين.. مثل ارسال الطفل إلى غرفته أو سحب امتياز منه.. وتذكر ثانية أن نبرة الصوت والموقف الحازم في منتهى الأهمية بالأخص مع الأطفال الأصغر سنا.

كثير من الآباء يسألون عن العقاب الجسدي.. لا أعتقد أن هناك مشكلة مع والد متحكم ومسيطر على مشاعره ومن حين لآخر يعطي طفله ضربة على المؤخرة.. قد يصفي هذا الجو وينهي الموقف سريعًا..

لو كانت أفعالك حازمة ومختصرة وجزء من نظام تربوي فهى حقًا ليست عقابية.. إن أردت الحقيقة إنك تعطي طفلك اختيارات وتجعله يتحمل العواقب..

مثلا بعد تقرير نظام النوم فإن طفلتك ذات الأربع سنوات تستمر في ترك غرفتها.. أخبرها أن لديها اختيار إما البقاء في حجرتها والباب مفتوح أو مغلق ولكن لا يوجد اختيار آخر. أنذرها مرة إن خرجت من غرفتها الثانية اضربها على مؤخرتها دون كلام واذهب بها إلى غرفتها واغلق الباب من الخارج دقيقتين (أو حسب عمر الطفل).. عندما تفتح الباب خاطبها بجدية قائلا: "إن أمك و أبيك كانا يقصدان ما يقولانه.. لديك نفس الاختيار ودعينا نحاول مرة أخرى".. قد تحتاج إلى تكرار ذلك عدة مرات ولكن إن فعلته بطريقة ودية وحازمة فإن احتمالات النجاح تزيد.

هذه المبادئ في التربية الفعالة تؤدي إلى نتيجة مع أى طفل.. مع التدرب المستمر ستتحسن أساليبك في مبدأ طيب وحازم تستعمله مع طفلك.. موقف حازم مع إساءة السلوك ومرن مع المضايقات البسيطة، وصديق جدًا إلى جانب طفلك وواضح جدًا مع من بيده السلطة. ستجد أن هناك جوًا جديدًا من السيطرة اكتسبته مع طفلك.. وهذه فقط نصف الحكاية النصف الآخر ستتعلمه لاحقًا مع السلوكيات الخارجة عن سيطرة طفلك الناتجة عن مزاجه السئ.

## التفهم الإيجابي للمزاج

إن تفهم السلطة الأبوية لا يكفي وحده ولكن يجب استعماله مع عدد من وسائل التحكم التي تعتمد على تفهمك الجديد لمزاج طفلك.

والتحكم يختلف عن العقوبة في كونه يستعمل بواسطة الوالد حين يشعر أن كون الطفل صعبًا ليس خطأ الطفل، ويأتي هذا التفهم حين يقوم الوالد بالربط بين سلوك الطفل و المزاج المسبب له، كذلك التحكم يؤدي إلى الإقلال من العديد من السلوكيات المرهقة مثل الخوف

الزائد.. ويكون المزاج في تلك الحالة أكثر تعاطفًا و يختلف عن حالة الوالد السابقة والتي كانت أكثر قسوة وتميل أكثر إلى الانضباط والعقوبة.

التحكم عبارة عن قسمين:

<u>الأول</u>: هو استجابة لحدث معين يتطلب رد فعل فوري.

<u>الثاني</u>: أفعال أخرى نقوم بالتخطيط لها مسبقًا لمنع أو تقليل السلوك الصعب للطفل.

إعادة تسمية السلوك = تفهم طفلك

أصبحت الآن لديك فكرة مبسطة عن السلوكيات المختلفة لطفلك والمزاج المسبب لها.. أول هذه الخطوات هو "<u>إعادة التسمية</u>". هذا اللفظ مقصود به التعرف على المزاج المسبب للسلوك ثم اعطاؤه إسم معين، ثم مشاركته إما مع الطفل أو استعماله لتغيير موقفك تجاه الطفل..

إنك تقول رسالة للطفل "أنا أفهم ما تمر به".

ولماذا هذا هامًا؟ لأن أى تغيير لابد أن يأتي من كونك متعاطفًا مع طفلك الصعب..

هذا صعب جدًا في البداية لأن الوضع متفجر بينكما منذ فترة ولن تحقق النجاح فورًا ولكن اعط نفسك وقتا..

إن أعطيت مسمًا للسلوك ستجد أن مرات ثورتك على طفلك أصبحت أقل، ستجد نفسك تنسى أحيانًا ولكن مرات النجاح أصبحت أكثر.

وفيما يلي بعض الأمثلة عن المسميات، وتذكر كن واضحًا وبسيطً وهادئًا.. نبرة صوتك هامة جدًا لأنها قد تفضحك:

| السلوك | المسمى الجديد |
| --- | --- |
| مستوى نشاط عالي | إنك كثير الحركة اليوم.<br><br>لا تستطيع الجلوس هادئًا.<br><br>إنك متهيج اليوم. |

| | |
|---|---|
| التشتت | أجدك تجد صعوبة في الانتباه. |
| الحدة | صوتك عال جدا ولكن لماذا لا تحاول التحدث بصوت منخفض. |
| الاضطراب | أعرف أنك لا تشعر بالجوع الآن أو الرغبة في النوم. |
| الالحاح السلبي | أنا أعرف أنه من الصعب عليك أن تتخلى عن شئ تريده. |
| سهولة التأثر | أنا أعرف أنك تشعر بالحرارة حتى عندما لا يشعر بها من حولك. |
| الانسحاب المبدئي | أعرف أنك لم تتعود على ذلك الملمس بعد.<br><br>أعرف أن بعض الروائح تبدو لك غريبة.<br><br>أعرف أنك تأخذ وقتا لتتعرف على الأماكن الجديدة / الأشخاص الجدد. |
| صعوبة التكيف | أعرف أنه صعب عليك أن تتغير.<br><br>لا تبدأ في الانغلاق حاول أن تنفتح على العالم حولك. |
| المزاج السلبي | التعرف عليه هو من أجلك أنت.<br><br>أنه يساعدك على ألا تشعر بالغضب من طفلك دائم الغضب والشكوى.. في المواقف الجديدة "يجب أن تقل لنفسك إن الطفل لا ذنب له فيما يحدث". |

# تعلم تقنيات السيطرة

# في المواقف المختلفة

| |
|---|
| السلوك الهائج |

عادة ما يكون الطفل فائق النشاط متهيج السلوك وقد يخرج أحيانًا عن السيطرة، يتطور الموقف سريعًا ولذلك يكون أساس التدخل هو التدخل المبكر، ولابد أن:

- أن تلمح أمارات الخطر.
- تحيد موقفك.
- تُعطي مسمًا للسلوك.
- ثم تتدخل.

العنصر الأساسي في التعامل مع الطفل المفرط النشاط، المتهور بغض النظر كنت والدًا أو مدرسًا هو أن تتعرف على النقطة التي لا ينبغي تجاوزها عند الطفل قبل أن يخرج السلوك عن السيطرة.

عادة يكون الانتقال سريعًا ولا يمكن التقاطه بسهولة ولذلك يجب مراقبة الطفل في العديد من المواقف التي تهيج فيها لنرى تطور الموقف لكى تقرر متى تتدخل.

## 1.التهدأة

هى تقنية تستعملها عندما تجد طفلك على وشك الهياج.. كن محايدًا وحافظ على إتصال العينين وقل للطفل "أنك شديد الغضب.. خذ وقتا لتهدأ قليلاً" ولو كان ضروريًا احمله حملاً من المكان ومع الوقت ستصبح خبيرًا في التقاط التغيرات الأولى في السلوك.. يمكنك أن تعطيه إنذارًا "لقد أصبح صوتك مرتفعًا، اهدأ قليلاً أو سأضطر أن أمنعك من الاستمرار في اللعب".

لابد أن يكون لديك بعض الوسائل التي تستعملها لتهدئة طفلك:

- مع طفل صغير قد يكون كتابًا خاصًا أو تسجيلاً تسمعانه معًا.
- مع طفل صغير قد يكون مجرد "تعال واجلس على قدمى قليلاً".

- معظم الأطفال كثيري النشاط يحبون اللعب في المياه.. ضعهم في حوض مياه ودعهم يلهون قليلا "هذا ينفع دائمًا ليس فقط عندما تريد تهدئتهم ولكن أيضًا عندما تريد نصف ساعة لنفسك".
- برنامجهم المفضل في برامج الكمبيوتر قد ينفع لتستعمله في ساعة الضرورة.
- لو كان طفلك يستمتع بوجبة خفيفة معينة كالأيس كريم أو فاكهة معينة قد يكون اعطاؤه إياها وسيلة تهدئة رائعة.. مهما كانت طريقتك في تهدأة طفلك لا تفكر فيها أبدا على أنها رشوة على سلوك سئ.وإذا كان طفلك قد تعصب كثيرًا في الوقت الذي تدخلت فيه ببساطة اخرجه جسديًا من الموقف.. اخرجه إلى "منطقة التهدأة" منطقة بسيطة من البيت لا تستعملها كعقاب ولكن كتهدأة للغضب قبل أن يتفاقم وحاول أن تبقى صديقًا وطيبًا.

## 2.إطلاق البخار

قد تحتاج إلى طريقة معاكسة نسميها "إطلاق البخار".

إن طفلا كثير النشاط قد يجن إذا وجد نفسه محبوسًا في شقة صغيرة أو في يوم ممطر.. ستجد أنه يخترع كل المشاكل في دقائق... هنا أيضًا أخبره "أنا أعرف أنك تشعر بالملل والقلق واختر نشاطا يسمح للطفل أن يصرف فيه طاقته.. اذهب إلى الحديقة ودعه يجري أو في بهو المنزلد.. كن صديقًا له وأنت تقول "أنا أعرف أنك ستجن لو جلست كثيرًا دعنا نتحرك".

وقل تلك الكلمات لطفلك "التهدأة وإطلاق البخار" سيتعود عليهم وسيعرف ما المقصود منها.

| التململ |
|---|

مع الأطفال كثيري النشاط قليلي التركيز عامل الوقت شديد الأهمية بالذات في المدرسة مع الواجب، يجب ان يسأل الوالد أو المدرس كم يستطيع أن يجلس لينجز ما يعمله.. إنك تستطيع أن ترى الطفل وقد بدأ في التململ, في فقدان التركيز، لايستطيع الجلوس على الكرسي أو يحدق في الفضاء، يهرش في رأسه، يلعب بالقلم والكراسة (عايز أشرب، عايز آكل، عايز أدخل الحمام.. طب أطفي النور، طب أفتح الباب، أرد على التليفون).. هذا هو سلوك حلم اليقظة وهو يؤكد أن مستوى الطاقة عند الطفل قد ارتفع.. استعمل طريقة "الوقت المستقطع" Time out

## 3.الوقت المستقطع

اخبره "أنا أعلم أنك لا تسطيع الجلوس أكثر" واسمح له يأخذ راحة قصيرة واجعله يفعل شيئا يخرج تلك الطاقة المكبوتة.

خلال الأنشطة مثل الواجب أو تناول الوجبات لو كنت ترى أن الطفل يمكنه السيطرة على نفسه عشر دقائق فقط ثم يبدأ في السرحان دعه يأخذ راحة كل عشر دقائق، اسمح له أن يترك المائدة، يتجول قليلاً ثم يعود.. هذا هام جدًا.

هناك شيئان لابد من تذكرهما مع الطفل القلوق شديد النشاط والتهور.. قد لا تكون أنت موجودًا عندما يتفاقم سلوك الطفل إلى حالة خارجة عن السيطرة.. لا يوجد ما يمكن فعله في تلك المواقف ولا يوجد أى فائدة من معاقبة الطفل على سلوك أنت لم تشهده وغالبًا لم يستطع الطفل التحكم فيه.

أحيانا يتعمد الأطفال "بغض النظر كانوا صعبي المزاج أم لا" إساءة التصرف أو العدوانية وفي هذه الحالة يكون السلوك مقصودًا ويجب أن يتعامل الوالد مع هذه الحالة بصرامة وهنا بالتأكيد تصح العقوبة.

التعامل مع التغيير

مرة أخرى ستبحث عن المزاج المصاحب للسلوك.. كن حياديًا وأنت تسميه.. عندما تريد التغيير فإن غالبًا أول ما نريد تغييره هو التكيف السلبي والتراجع المبدأي.. وستكون وسيلة التغيير هى "الاستعداد وإعطاء الفرصة للطفل للتعود على الموقف الجديد" وإنه مهم جدًا لك أن تفرق بين أن تأهب الطفل للتغيير وبين المبالغة في تحذيره..

إن الأمهات القلقة تحضر طفلها للموقف الجديد بتكرار خوفها من سلوك الطفل.. عبارة واحدة من الأم ستكفي.. مثلاً "ستذهب إلى زيارة أحد قريباتي هذا المساء، أعرف أن هذا موقف جديد بالنسبة إليك، لو أردت البقاء بجانبي حتى تتعود عليه فلا بأس" وهو ما نسميه "وقت التعود".

## 4.وقت التعود:

وقت يقضيه طفلك بجانبك في الواقف الجديده على كي يتعود على كل ما هو غريب بالنسبة له.... هام جدًا بالنسبة إليك كما هو هام بالنسبة لطفلك.... معرفتك أن طفلك يتراجع أمام المواقف الجديدة سيساعدك على الشعور بالاسترخاء أكثر مع عدم الضغط عليه وسيعرف

الطفل أنك موجود لمساعدته وسيكون أكثر شجاعة. يمكنه البقاء بجوارك ولكن لا لزوم أن يجلس على قدميك.

إن مبدأ مساعدة هؤلاء الأطفال الخجولين المتحفظين في التقدم بخطواتهم الخاصة لهو هام جدًا للمدرسين أيضًا.. فإن هذا الطفل قد يحتاج إلى أسابيع أو شهور طويلة قبل أن يستطيع المشاركة بفاعلية في الفصل.

لا تخلط هذا بالقلق و لا تعتبرها مشكلة نفسية.. بكل الوسائل شجع الطفل على أن يشارك ولكن لا تضغط عليه وحاول ألا تنظر إلى خجله على أنه انعكاس سلبي على قدرتك كمدرس.. إن الأطفال صعبي التكيف يكون أداءهم أفضل لو قيل لهم باختصار على ترتيب الأحداث.. مثلاً: سنذهب إلى جدتك بالأتوبيس اليوم.

## 5.ساعة التغيير:

شئ أساسي يساعد الأطفال صعبي التكيف يطلق عليه "ساعة التغيير" يمكن استعماله للأطفال من سنتين ونصف وأكبر، إنها ساعة تعمل بالبطارية ولها أرقام "رقمية".. هذه الساعة تكون مع الطفل ويجب أن يقرنها في ذهنه كوسيلة لمساعدته على التغيير.. إنها ساعته.. ضع عليها بوسترات ملونة باسمه وأخبره أن تلك الساعة ستساعده على التغيير من نشاط إلى آخر.. وتساعده على أن ينهي ما يفعله قبل أن يبدأ في نشاط جديد. .

مثلا قد يجد طفلك صعوبة في أن يترك النشاط الذي انغمس فيه للذهاب معك إلى الخارج، لذا ابدأ في استعمال تلك الساعة كل مرة سيحدث فيها تغييرًا كبيرًا "لا تستعملها لشئ آخر إنها ساعة التغيير".

مثال: ذهبت أنت وطفل إلى النادي ونزل حمام السباحة وطفلك يحب اللعب فيه.. ويحب طرطشة المياه.. عندما تناديه خارجًا كى يتناول الغداء فيقاوم، وغالبًا ما ينتهي ذلك بمعركة أو نوبة غضب.. ولكن بساعة التغيير ستذهب إلى طفلك وتعطيه الساعةوتقول له "أن الساعة الآن 12:10 عندما يتغير الرقم إلى 12:15 لابد أن نرجع للمنزل لتناول الغداء".

الأطفال الذين يعانون من صعوبة في التكيف يكرهون المفاجآت ولابد من اعطاؤهم فرصة لتقبل التغيير في وقت محدد..

استعمل الساعة لكل التغيرات الكبيرة "اقتراب موعد النوم، وقت المدرسة، الخروج للتسوق" ولكن لا تبالغ فمثل كل شئ ستفقد ساعة التغيير مصداقيتها لو استعملتها عشرين مرة في اليوم.

## غير المتوقع

يحير الآباء سلوك الأطفال الفوضوي وصعوبة توقعه وخاصة منطقتى الأكل والنوم. إنه شديد الصعوبة أن تتعامل مع طفل ليس جائعًا و لا يريد النوم في أغلب أوقاته.

الطبع المزاجي هو عدم الانتظام والمفتاح أو أن تفرق بين وقت الفراش من وقت النوم وتفرقة وقت المائدة عن وقت الأكل.

تستطيع أن تجبر الطفل على الذهاب إلى الفراش في وقت محدد ولكنك لا تستطيع إجباره على النوم.. اشتر ضوء ليلي وعندما يحين وقت النوم اجعل الطفل يذهب إلى الفراش.. اطفئ كل الأضواء ما عدا ذلك الضوء الصغير واسمح له بأخذ لعبة صغيرة أو كتاب إلى الفراش ولكن لا تسمح له أبدًا بمغادرة الفراش هذا هو وقت النوم.

فرص نجاحك ستكون أكبر لو كان وقت ذهابه إلى الفراش جزء من روتين ثابت كما أوضحنا من قبل.

السماح له بلعبة أو كتاب يجب أن يكون امتياز خاص و أن توضح للطفل أنه سيحرم منه إن قام من فراشه.. لو وجدت أن طفلك عاجز عن البقاء وحده في غرفته رغم وجود ضوء فربما يكون ما تتعامل معه هو الخوف وليس التحدي وسنتعلم كيف نساعده على التغلب على مخاوفه.

وبنفس المنطق إنك لا تستطيع إجبار طفل غير جائع على الأكل ولكن اصر على بقاؤه على المائدة بينما العائلة تتناول الغداء.

لو أحس الطفل بالجوع بين الوجبات اعطيه شيئا يأكله ولكن حاولي الحفاظ على توازن هذه الوجبات الخفيفة ويجب ألا تتعدى ساندويتش أو كوب من الحساء أو فاكهة ولكن لا تضعي أبدًا وجبة كاملة في هذه الأوقات.

وتستطيعين أيضًا تقسيم وجبته الأساسية إلى أجزاء.

وهناك طريقة فعالة جدًا "الطبق المفضل" املأي له طبق بقطع من اللحم البارد، البطاطس، الجبن، الجزر، الفاكهة (أو ما شابه) واخبريه أن هذا هو طبقه ويمكنه تناول منه ما يريد وقتما يريد.

الأطفال الفوضويين يكونون أيضًا عرضة لتقلبات المزاج.. تعلمي أن تتجاهلي هذا فلا يوجد ما يمكنك عمله في هذا الأمر إلا أن تقولي لنفسك "إنه طفل صعب وهذا أمر خارج عن سيطرته".. و لا تأخذي أبدًا تلك التقلبات بصورة شخصية وستجدين أن تلك التقلبات تخف كلما تحسن الوضع العائلي.

## إنه لا ينتبه إلى كلامي

شكوى عامة من كثير من الآباء وهى عادة تشير إلى أن الطفل عنيد ومتحدي.. ولكن غالبًا ما يكون الطبع المزاجي هنا هو "سهولة التشتت" من الخطأ إذن أن نفكر "إنه لا يستمع إلي بقصد لأنه لا يهتم بكلامي" من الأفضل أن تفكر فيه على أنه سهل التشتت ويعاني صعوبة في التركيز.

الطريقة الأساسية هنا لمعالجة ذلك هو الحفاظ على التواصل البصري، انزل إلى مستوى عينى طفلك قبل أن تخبره بما تريد. اقترح تلك الوسائل على مدرسيه و يجب أيضًا ألا يجلس في المؤخرة بل دائمًا في مقدمة الفصل ولا بجانب الباب أو الشباك حتى لا يتشتت انتباهه و حيث تستطيع المعلمة الحفاظ على الاتصال البصري معه.

## الطفل الزنان (كثير الالحاح)

يدخل آباء الطفل (الزنان) في دائرة مغلقة محاولين إيقاف ذلك السلوك دون أن يدركوا ما هو الطبع الذي يعنيه ذلك السلوك، إن الطبع الشعوري لذلك الطفل التعس كثير الالحاح والشكوى هو المزاج السلبي. ودائمًا ما يبدو هؤلاء الأطفال جادين ونادرًا ما يظهرون الحماسة وغالبًا ما يكونون شديدوا الارتباط بآبائهم.

ذلك مزاجه السلبي، و المزاج السئ جزء من تكوين ذلك الطفل، تعرف عليه وتجاهله قدر استطاعتك وسيساعدك هذا على ألا يكون رد فعلك لمزاجه السلبي مبالغًا فيه، وعندما يتحسن الجو العام العائلي سيتحسن مزاج طفلك.

سلوك (أنا لا أحب هذا)

هذا السلوك غالبًا يصاحب الطبع المزاجي "سهولة التأثر بالمؤثرات" إنه شديد الحساسية للملمس، الطعم، الحرارة، الأضواء، الألوان.. غالبًا ما يجد الأهل أنفسهم عالقين في الدائرة المفرغة لأن أطفالهم مصرين على أشياء بعينها ويرفضون كل شئ آخر.

في هذه المنطقة تسمية الشعور هامة جدًا وجزء كبير منها إدراك أن الطفل لا يعاندك ولكنه حقًا متضايق، لا تتحداه، تعرف عليه وخاطبه "أنا أعلم أن الأصوات العالية تضايقك"، "أعرف أن الحذاء الجديد يبدو لك غير مريح"، "هل يبدو لك طعم الأكل غريبًا"، "أعرف أنك تشعر بالحرارة".

الطريقة هنا هى عدم رفض طبع "الحساسية الشديدة" ولكن معاملة السلوك المصاحب له على أنه مبالغ فيه وغير منطقي.. لا تتحدى طفلك هناك مناطق أخرى أكثر أهمية تمارس فيها سلطتك كأب أو أم.

مثلا الملابس الداخلية إن كانت غير مريحة لطفلك سببًا مناسبًا للمعركة؟ لو كان لونها أبيض أو أزرق.. إنه لا يحب الأحذية برباط ويفضل اللاصق هل من الضروري أن أشتري حذاءًا برباط؟

وبالمثل في مسألة الطعام.. ستجد أن طفلك لا يأكل إلا أشياء معينة فقط.. لا تتحديه بلا جدوى إلا لو كان ما يأكله غير مغذي.

لا تدخلي معه في نقاشات عقيمة وتجنبي صراعات القوة فقط بتقديم اختيارات. لا تتورطي في أسألة مفتوحة "ماذا تريد للإفطار؟" لأنها قد تؤدي إما لحيرة الطفل أو لأخذه قرار غير مقبول منك لذلك فالأأمن أن تعرضي عليه اقتراحين يختار بينهما.

بعض الأطفال توترهم الأماكن المزدحمة والصاخبة، ذات الأضواء الساطعة، ويظهر هذا في كثرة تذمرهم "أنا لا أحب هذا" إن هذا يعكس الطبع السلوكي والمزاجي للانسحاب المبدأي وصعوبة التكيف خاصة لو صاحب هذا مزاج سلبي سئ وتكون الطريقة هنا هى "التعرض التدريجي للأشياء الجديدة" وإعطاء وقت كافٍ للتعود عليها. مثلا: من أجل طفلة تستجيب بطريقة سيئة للأشياء الجديدة واشتريت لها فستانًا جديدًا.. اتركيه معلقًا في الدولاب ليوم أو يومين ثم اخرجيه واتركيه معلقًا خارجًا يوم أو يومين، ثم بعد ذلك اقترح عليها تجربته.

هذا التعرف على طبعها المزاجي أفضل من أن تحاول إجبارها عليه وانتقادها لرفضها، إنك لا تريد أن تجعل الطفلة تشعر أنها سيئة فقط لأنها لا تريد تجربته.

## التعامل مع نوبات الغضب

**ما هو تعريف نوبة الغضب؟**

ليس فقط أى سلوك خارج عن نطاق المألوف، وليس فقط عندما يضرب الطفل رأسه في الحائط أو يكسر شيئا.. إن التعريف أوسع من ذلك

إنه أى موقف يبدي فيه الطفل انفجار من الغضب، البكاء، الصراخ، ولعله من الأفضل أن نطلق عليه "نوبات الانفجار".

يجب تقسيم تلك النوبات إلى قسمين:

1. نوبات الغضب التلاعبية Manipulative
2. نوبات الغضب المزاجية Tempermental

في نوبات الغضب التلاعبية فإن للطفل هدف يحاول تحقيقه ولكن بطريقة خاطئة.. ولكن في نوبات الغضب المزاجية لم يطلب الطفل شيء وليس له هدف محدد ولكن ببساطة تم التعدي على حدوده المزاجية الخاصة فأثار نوبة غضب.. مثلا: طفل يعاني من صعوبة في التكيف عندما تطلب منه فجأة تغيير النشاط وعمل شئ آخر أو الطفل شديد النشاط عندما تطلب منه الجلوس ساكنا لفترة طويلة بعبارة أخرى إنه لا يستطيع التحكم في نفسه.....هذا ما نسميه نوبة الغضب المزاجية.

**كيف نفرق بينهما؟**

نوبة الغضب المزاجية أكثر حدة، حقا يخرج الوضع عن السيطرة.. بينما في التلاعبية فإنها بحكم طبيعتها أقل حدة وأكثر تخطيطا ولها هدف واضح وإن كانت الحقيقة أنهما قد تبدوان متشابهتين في بعض الأحيان وقد تؤدي إحداهما إلى الأخرى.

**ماذا تفعل مع النوبة التلاعبية؟**

- لا تستسلم أبدا إلا لو كان رفضك المبدأي غير مبرر، فلو اكتشفت إنه غير منطقي فغير موقفك ولكن في الأحوال الأخرى لابد أن تبعث برسالة للطفل إن نوبات الغضب غير مجدية.

- لابد أن يكون موقفك أمام الطفل قويًا وصارمًا.. لا تتعاطف معه أثناء نوبة الغضب... لا تقل "أنا حزين لأنك متضايق وتبكي ستأخذ الحلوى لاحقًا" ولكن قل "لن تأخذ تلك الحلوى الآن سيطر على ذلك السلوك حالاً".
- غالبًا ما يكون الإلهاء طريقة ناجحة جدًا، إنه يعني أن تقوم بطريقة عملية بأخذ عقله بعيدًا عن مسبب النوبة وهذا يختلف عن الاستسلام.
- إبعاد الطفل مناسب أيضًا تستطيع أن تقول للطفل "اذهب إلى حجرتك حتى تهدأ" بل وابعد نفسك أنت أيضًا عن الموقف.
- التجاهل التام وسيلة ناجحة جدًا لو لم تستطع إبعاد نفسك عن الموقف، حاول أن تبدو غير مهتم والأهم ألا تتفاوض معه.
- ولكن لو بدأ الطفل بإيذاء نفسه خلال النوبة بأن يخبط رأسه في الأرض يجب أن تتدخل.
- والمثابرة هى المفتاح السحري للتحكم في تلك النوبات.

## ماذا تفعل مع نوبات الغضب المزاجية؟

- في أثناء تلك النوبات لا تترك طفلك، ضع ذراعيك حوله لو سمح لك أو فقط لا تترك الغرفة فإن وجودك سيكون مطمئنًا له.. كن هادئًا وقل له "أنا أعلم أنك متضايق ولكن كل شئ سيكون على ما يرام" وعندما يهدأ ويريد الجلوس بمفرده احترم رغبته.
- لا تدخل معه في مناقشات مطولة حول ما يضايقه إلا لو أراد هو الحديث وفقط عند انتهاء النوبة.
- حاول الإلهاء إذا استطعت.
- قد تضطر إلى الانتظار خنى انتهاء النوبة.. لو استطعت التعرف على سبب النوبة فحاول إصلاحه ما استطعت. فمثلا لو كان السبب أنها أجبرت على إرتداء فستان صوفي و لا تريد ذلك فانزعه عنها فورًا هذا ليس استسلامًا ولكنك والد متفهم أدركت السبب الحقيقي للنوبة وتحاول إصلاحه.

## سلوك الأسير

الطفل المثابر الذي يرفض الاستسلام، الطفل الذي يجد صعوبة في التكيف و لا يستطيع تحمل التغيير، الطفل شديد الحساسية الذي يميل إلى أشياء معينة و لا يستطيع تغييرها، كل هؤلاء يميلون إلى الانغماس في طقس معين أى محاولة لتغييره يدخلهم و أهلهم في معركة.

مثال: يقول الطفل "أمي اربطي لي الحذاء" تربطه الأم "لا يا أمي هذا ضيق جدًا" تربطه الأم ثانية "لا يا أمي هذا مؤلم جدًا" اربطيه ثانية.

الطريقة هنا سهلة جدًا؛ توقف إن تدفع الموقف إلى درجة جديدة من الصعوبة حتى تصبح أسير موقف لا حل له وكلما حاولت أن ترضيه استحال الموقف أكثر وكلما اشتكى أصبحت أسير للموقف ولكن هذه الدائرة المغلقة لابد أن تنكسر.

ولكن كيف تتعرف عليها لتكسرها.. ضروري عند نقطة معينة أن تعرف أن تلك المناقشة بلا جدوى.. اخبر طفلك قبل أن تربط له الحذاء "أنا أعرف إنك متضايق من الحذاء ولكن ربطي إياه مرة بعد مرة لن تريحك سأحاول مرتين فقط وإن ظللت غير مرتاح إما ستغيره أو ستضطر إلى إرتداء شئ آخر.

يجب أن تدرك أن الطفل أيضًا أسير و لا يهم إن كان ما يهمه هو الحصول على الحلوى أو رغبته في السهر أو غيرها.. المهم أنه أسير. قل له بحزم "لقد طلبت ذلك ثلاث مرات بالفعل، لن تأخذه ويجب أن تتوقف فورًا" وغالبًا يتوقفون لأنك كنت مباشرًا وواجهت الإلحاح السلبي وفي الأحوال الأخرى التي لن يتوقف فيها اخبره ببساطة أن المناقشة انتهت وتجاهله تمامًا.. اذهب إلى حجرتك لو استلزم الأمر واغلق الباب وفيما بعد اخبره أنك تعرف أنه إذا أراد شيئًا فإنه صعب عليه أن يتراجع عنه ولكنه لابد أن يعرف عندما تقول الأم أو الأب (لا) فإنهما حقًا يعنيان ما يقولان ويجب عليه أن يتقبل هذا.

| |
| --- |
| ساعد نفسك بنفسك....كيف نعلم الطفل مهارات التعامل مع المواقف المختلفة؟ |

حتى الآن كان كل شئ موجهًا إليك كوالد، كمدرس، كبالغ ذو تأثير كبير على الطفل لتعليمك كيفية التعامل مع الطفل الصعب بطريقة إيجابية وبناءة.. ولكن ماذا عن الطفل نفسه؟ هل هناك وسائل لتعليمه (هو) طرق أفضل للتكيف وللتحكم في سلوكه ومشاعره؟

لدرجة كبيرة هذا يعتمد على سن الطفل، ذكائه، ودرجة نضوجه.. وفيما يلي بعض الطرق التي يمكن استعمالها مع طفل كبير:

### 1.الطفل الخبير

من سن الخامسة وما أكبر يمكن تعليم الطفل تدريجيًا ما هو المزاج.. وهذا بالطبع يحتاج إلى جلسات مخطط لها ولابد ان كون هادئة.. يجب أن تخاطبه على أنه شخص بالغ وإن التعبير عن المشاعر هو جزء من عمليه النضوج وليس الغرض أبدًا من هذه الجلسات اخباره أن شيئًا ما خطأ فيه.

- يمكنك مثلا مساعدته أن يرى أنه شديد الحماس ولكن هذا يؤدي أحيانا إلى حالة من الهياج.
- صفات مثل الالحاح، الخجل، الحساسية، الفوضوية، سهولة التأثر (بالأصوات مثلا) كلها صفات يمكن تفسيرها في جلسة صداقة، معبرا فيها عن فخرك باستقلاله كشخص له مشاعره الشخصية وردود فعله وآراءه.
- اخبره إنه أحيانا تكون ردود أفعاله مبالغا فيها وإنك تريد مساعدته في التحكم فيها. فمثلا علمه أن يتعرف على مشاعره وعندما يصبح متوترا يستطيع أن يطلب من المعلمة فترة راحة قصيرة.. عندما يكون حزين أو متضايق يستطيع أن يأخذ نفسا عميقا ويعد ببطء من واحد إلى عشرة.
- عندما يجد نفسه أسير رغبة معينة وكرر طلبه أكثر من مرة عليه أن يتوقف و يحاول التفكير في شئ آخر.
- عندما يتوتر في موقف جديد يستطيع أن ينتظر قليلا حتى يجد نفسه أكثر راحة.

عندما يحقق الأطفال ذلك القدر من التحكم بالنفس يكون رائعا رؤية ذلك الفخر بالإنجاز الذي حققوه.

## 2.الطفل القائد

عندما يكون لدى طفلك مشكلة معينة في السلوك تستطيع مساعدته على إزاحة تلك العثرة من طريقه بأن تضعه في موضع الأستاذ والمعلم.. عندما تفعل ذلك فإنك تجعل طفلك يدرك أنه المتحكم ويستطيع السيطرة على الأمور. تستطيع مثلا أن تشتري لطفلتك عروسة ولو كان لديها مشكلة في مواجهة المواقف الجديدة تستطيع أن تطلب منها أن تعلم العروسة كيف تتكيف مع المواقف الجديدة.. وتستطيع أن تحضر لها ساعة وتطلب منها أن تعلم العروسة قيمة الوقت.. أو تخبرها أن العروسة لديها مشكلة في العض والطفلة كأم يجب أن تعلمها ألا تعض، يمكنها أن تصحبها إلى السوق أو إلى حفلات العائلة لأن العروسة لا تعلم كيف تتعود على الأماكن الجديدة..

هذه الطريقة تمكنها من التغلب على بعض المخاوف.. عندما تعلم العروسة كيف تكون أشجع فإنها بدورها تتعلم كيف تقهر مخاوفها.

### 3.الرفيق الشجاع

خوف الأطفال صعب قد يظهر بوضوح وقت النوم وقد يصبحون شديدو الالتصاق بأبويهم ويرفضون الذهاب للنوم في أسرتهم أو يصرون أن تبقى أمهاتهم بجوارهم.

يمكن معالجة ذلك بإعطاء الطفل دمية على شكل حيوان مفترس واخباره "هذا هو دبك الشجاع "أسدك الشجاع، تنينك الشجاع" سيبقى إلى جوارك كيف تشعر بالخوف وهو معك لا يخاف؟ لا داعٍ للخوف واترك أمك تذهب لحجرتها، سيساعد ذلك على عدم الشعور بالخوف عندما لا تكون الأم موجودة، يجب أن تكون الدمية جديدة ومخصصة لذلك الغرض وسيساعده هذا على التغلب على مخاوف النوم.

| |
|---|
| رد فعل الخبير.. وضع كل المعلومات معًا |

كيف يستجيب الأبوان بطريقة مترابطة فعالة للمواقف المعقدة التي تطرأ يوميًا في عائلة بها طفل صعب.

ستتعلم الآن كيف تضع كل المعلومات عن التهذيب التي عرفتها مع وسائل التحكم لتتعلم طرق جديدة للتعامل مع طفلك.

هذه الطرق الجديدة تعتمد على سلطتك كقائد ناضج.. ويمكن تقسيمها إلى سلسلة من الخطوات.

يجب أن تكون صبورًا و لا تتوقع النجاح من أول مرة، مع تكرار الممارسة وتزايد ثقتك في سلطتك الأبوية لن تأخذ تلك العملية منك سوى بضع ثوان، ستصبح عملية تلقائية بالنسبة إليك.. لو استطعت تغيير ردود فعلك على مدار عدة أسابيع فإن هذا رائع.. إن سلسلة الخطوات في **رد الفعل الخبير** لأى سلوك صعب سلبي أو بغيض يبدأ بالآتي:

1. هل أستطيع التعامل مع ذلك الآن؟ يجب أن تقيم نفسك وحالتك الذهنية، لو كنت لا تستطيع التعامل ابتعد فورًا.. لو تستطع انتقل إلى الخطوة الثانية.
2. كن القائد: تراجع قليلا، حيّد مشاعرك وأبدأ في التفكير.
3. حدد نوع السلوك من قائمة السلوكيات التي عرفناها معًا.

4. تعرف على الطبع المزاجي: حاول معرفة الطبع المزاجي خلف السلوك ليمكنك التصرف بدلا من معاقبة طفلك دون جدوى.

5. هل هما متفقان؟ إن كان السلوك لا يعكس أى طبع مزاجي وراءه.. هل الأمر هام جدا لتأخذ وقفة.. إن لم يكن تجاهله وابتعد عن الموقف.

6. العقاب المناسب: إن لم يكن طبع مزاجي استجب بحزم وقرر العقاب المناسب.

7.كن عمليًا.. استعمل المنطق والعقل.. لو أثار طفلك نوبة غضب في مكان عام سارع بإخراجه إلى منطقة أهدأ.. المنطق وتفتحك كوالد له دور كبير في السيطرة على الموقف.

8. لو كان الموقف خطيرًا..استخدم غرائزك وتصرف: كأن يترك يدك ويجري في منتصف الطريق .

وفيما يلي نماذج من الحياة الواقعية لعائلات لديها طفل صعب وكل منها يليه رد الفعل التلقائي لتصرف الطفل ثم خطة طويلة المدى للتعامل مع مواقف مماثلة:

**1.العائلة الأولى:لماذا لا يعجبها شئ؟**

أخذ الوالدان الأطفال إلى عرض عرائس الأطفال بالمدرسة.. الطفل الأكبر (6 سنوات) مهذب ومنطلق، الطفلة الصغرى (4 سنوات) جادة، خجولة وأحيانا متعلقة كثيرًا بوالديها.. إنها لا تحب عروض أو أفلام الأطفال لكنها تحب كثيرًا عروض العرائس وعندما يقرر الأب الذهاب إلى لذلك العرض الذي تحبه فإنها تبكي وتتعلق بأمها وترفض الذهاب، وفي أثناء العرض ترفض الجلوس على كرسيها وتصر على الجلوس في حجر والدتها.. وعندما تسكت أخيرًا ويبدأ العرض فإنها تبكي وتصرخ حتى أن أمها تصيح بها غاضبة "ماذا بك إنهم عرائسك المفضلة؟" تقول الطفلة "لا أنهم أكبر" ونتيجة لبكاء الطفلة المستمر يُجبر الأهل على مغادرة العرض عائدين للمنزل مقتنعين أنهم أخفقوا ثانية في اسعادها فإن طفلتهم لا يعجبها شئ.

ماذا سيفعل الوالد الخبير؟

رد الفعل كان لابد أن يكون مختلفًا من بداية تعلقها بأمها ورفضها الذهاب.. ثم عندما بدأ البكاء عند مشاهدتها العرض..

هل تكرر ذلك من قبل؟ إنها طفلة خجولة، كثيرة الشكوى بالذات في الأماكن العامة.

هل الطبع المزاجي متدخل؟ بالتأكيد.. رفضها للأشياء الجديدة والانسحاب المبدأي، إنها سهلة الاستثارة وظهر ذلك بوضوح أثناء العرض.. صعوبة التكيف ظهرت عندما قالت إن الطائر مختلف أنه أكبر.. جديتها وشكواها يعكسان مزاجها السلبي..

إذن لو أدرك الوالدان ذلك فإنها تحتاج إلى الطمأنة.. تأخذ الأم الطفلة بين ذراعيها، تضمها وتقول "أنا أعرف إن كل ذلك جديد بالنسبة إليك وأنت لم تتعودي على الطائر بذلك الحجم ولكن لا تخافي ستتعودين عليه مع الوقت".

تستطيع تشجيع الطفلة أن تأخذ لمحات خاطفة إلى الدمية وإن فشل ذلك والطفلة لا تزال متضايقة فلتذهب بها إلى آخر صف في مكان العرض ، ستتشجع على المشاهدة عندما تكون المسافة أكبر.

<u>الخطة المسبقة</u>

مع طفل كهذا لابد أن تستعد من اليوم السابق.. اخبرها أن العائلة ستفعل شيئا جديدًا غدًا.. اخبرها أنها سترى حيواناتها المفضلة على الطبيعة ولكن أكبر، أكثر ألوانا وقد يبدون مختلفين.. وفي يوم العرض اذهب مبكرًا واقضي وقتا أطول بالخارج حتى تتعود على المكان الجديد..

يجب أن يناقش الأبوان الخطة مسبقًا، يقرران من سيجلس بجوارها و يحتويها لو احتاجت ويذهب بها بعيدًا لو أرادت.

## 2.لا أحد يفوز.. كلنا خاسرون.

هذه أم لديها طفل عمره 6 أشهر وطفل سئ المزاج عنده 6 سنوات، في يوم تكتشف الأم أن حليب الأطفال قد نفد وتحتاج إلى الذهاب إلى المتجر لشراء بعض منه قبل أن يستيقظ الرضيع.

تطلب من الطفل الأكبر الذهاب معها ولكنه يرفض ترك لعبه، فتخبره أنها ستذهب مسرعة وستغلق عليه الباب وليست هذه هى المرة الأولى ولكن الطفل يصرخ رافضً ذهابها.. إذن اذهب معي .. يرفض صارخًا أيضًا موقظا أخيه الرضيع الذي يبكي هو أيضًا والأم يائسة "انظر ما الذي فعلته، لقد أيقظت أخيك إنه جائع و لا يوجد لبن له إنه خطؤك" مما يؤدي إلى زيادة الصراخ ويثير الطفل الأكبر نوبة غضب راميًا كل اللعب على الأرض.

ماذا يفعل الوالد الخبير؟

رد الفعل: يجب أن تكون الأم حيادية وتحدد سلوك الطفل.. إنه سلوك مقاوم عنيد.. الطبع المزاجي هنا هو صعوبة التكيف وسرعة التغيير من اللعب إلى الخروج مرفوضة بالنسبة له.

لقد سألته الأم أن يختار بين الخروج معها أو الجلوس بالمنزل وحيدا وكلاهما مرفوض بالنسبة له.. كانت الأم تستطيع أن تقول له "احضر لعبك معك إلى السيارة" فإن لم يفعل ذلك هل تستطيع أن تؤجل اللبن، أن تجعل الرضيع يتناول عصير تفاح أو زبادي؟ على الأقل حتى تستطيع طمأنة الطفل الأكبر.

الخطة المسبقة:

هذا طفل عنيد، صعب التكيف و يجب تجهيزه قبل الانتقال من موقف لآخر.

يمكن استعمال ساعة التغيير.. اخبري طفلك في خلال خمسة دقائق سنذهب إلى المتجر وبعد عشرة دقائق ستعود إلى حجرتك ولعبك.

## 3.سرير من هذا؟

لعدة أسباب استمر ذلك الطفل في الذهاب إلى سرير والديه لينام معهما.. وعند عمر 3 سنوات ونصف أصبح يرفض الذهاب للنوم في أى مكان آخر.

بدأت المشكلة منذ طفولته عندما كان يستيقظ عدة مرات خلال الليل ويذهب إلى فراش والديه وتكرر ذلك كثيرا، تكون أمه مقتولة من يوم طويل وصراعات آخرها يكون بمحاولة إقناعه بالذهاب إلى سريره للنوم.. وتصبح الليالي عبارة عن لعبة الأسرة المتبادلة.. مرة عندك ومرة عندي.. وتتعقد الأمور عندما يقول أنه خائف من الظلام والأحلام السيئة.

وبعد فترة تيأس الأم وتبدأ سلسلة من المناقشات الجدية بين الأبوين في محاولة لحل المشكلة.. يرفض الأب نوم الطفل معهما وتلين الأم أمام خوف الطفل فيذهب الأب غاضبا للنوم على أريكة خارج الغرفة.

ماذا سيفعل الوالد الخبير؟

إنه ليس رد فعل لليلة واحدة.. إنه يحتاج إلى خطة محكمة ويكمن حل المشكلة في تفهمك لها.

اسأل نفسك عن دورك في تكوين تلك العادة الليلية لدى الطفل.. هل يأتي إلى فراشك لأنه خائف أم أصبح يستخدم تلك الكلمة ليلاعبك بها؟ هل تخلط وقت الذهاب للفراش بوقت النوم؟

إن الطفل غير المنتظم لا يمكن إجباره على الذهاب للنوم ولكن المواعيد المنتظمة للذهاب للفراش لابد من الحفاظ عليها..

الطفل الخائف يمكن أن يساعده (الرفيق الشجاع).. اعط الطفل دمية "الدب الشجاع" أو أى حيوان آخر ليشجعه أثناء الليل ويمكن استخدام العروسة في طريقة الطفل القائد حيث يطلب من الطفل مساعدة العروسة على النوم كما سيفعل الأب والأم.

لو كان لدى الطفل مشكلة الاستيقاظ عدة مرات خلال الليل، طمئنه ولكن يجب الذهاب به إلى حجرته، كن حازمًا ومختصرًا..

ولو كان الطفل خائفًا ابق معه قليلا حتى يطمئن ولكن لا تنم بجواره.

## 4.صعب الإرضاء في الطعام

كمعظم الأمهات فإنها تحب إعداد الطعام و خاصة الوجبات المغذية..

ولكن ابنها (4 سنوات) لديه دائمً مشكلة الصعوبة في تناول الطعام.. إنه نادرًا ما يقول أنه جائع ولا يحب التغيير في وجباته، كلما ذاق شيئا جديدًا لم يعجبه، إنها قلقة لأنها تشعر أن غذائه ليس متوازنًا وبالتالي فإن الصراعات بينهما أبدية هى من جانب تحاول إجباره أو إقناعه أو محايلته **للأكل** وهو طوال اليوم يعذبها بما يأكله (جبن، حلوى، مقرمشات، بطاطس) ويلح ويلح حتى يأخذ ما يريده وعندما تعطيه ما يريد فإنه يفقد إهتمامه به ويتركه بعد قضمة واحدة.. صراعات مستمرة على الأكل لا تنتهي.

<u>ماذا يفعل الوالد الخبير؟</u>

لا يوجد رد فعل معين، يجب التراجع ودراسة الوضع لوضع خطة محكمة:

هناك طبع مزاجي واضح خلف سلوك الطفل.. طباعه غير المنتظمة تجعل من الصعب عليه أن يشعر بالجوع في أوقات منتظمة، لديه صعوبة في التكيف، إنه لا يحب تغيير الأكل أو طريقة إعداده، لديه حساسية عالية للمؤثرات حتى أنه لا يحب مذاق معظم الأكل ويشتكي (طعمه غريب – حار – كثير التوابل).

يجب أيضًا أن تقيم الأم نفسها هل هى قلقة لأنه لا يتناول طعامًا صحيًا أم لأنه لا يتناول طعامها؟

صحة الطفل يمكن تقييمها عن طريق طبيب الأطفال، سيقرر إن كانت صحته على ما يرام أم لا..

عندما يأتي وقت تناول الوجبة فإن الطفل يجب أن يجلس على المائدة مع باقي العائلة حتى إن لم يكن جائعًا وتستطيع الأم دائمًا تحضير أطباق شهية له عندما يجوع.

و يجب أن يراعي أخلاقه عند الجلوس على المائدة حتى وإن كان لا يأكل.

يجب أيضًا أن تضع حدودًا، إنه يريد هامبورجر على الغداء والعشاء.. لا تجعلها مشكلة ولكن لو أراد حلوى دون تناول عشاؤه قل (لا) بحزم.

## 5.في الطريق

هذه الأم تستعمل السيارة لقضاء معظم مشاويرها.. الطفل الأكبر ولد لطيف مؤدب (6 سنوات) ولكن الرعب يأتي من أخيه الأصغر (4 سنوات) طفل شديد النشاط، عنيد، متهور، مستحيل أن يجلس ساكنا ويربط حزام الأمان في السيارة، في هذا اليوم كان غاضبًا من والدته لأنها قاطعت لعبه واستمر يبكي ويصرخ من المقعد الخلفي معظم الطريق.. كانت الأم تحاول التركيز على القيادة وتصرخ من حين لآخر "اسكت" ويزداد هياج الولد ويمسك أحد لعبه ويضرب بها أخيه ويتشاجرا معًا وفي أثناء المعركة تطير إحدى اللعب وتضرب رأس الأم.

ماذا سيفعل الوالد الخبير؟

رد الفعل: أول ما يجب عمله في السيارة هو البحث عن الأمان.. يجب إيقاف السيارة على جانب الطريق.. اهدأي أولاً وفكري إن هذا سلوك هائج.. هل يدخل فيه طبع مزاجي؟ طبعًا لقد أخذت طفلك شديد النشاط من وضع الحرية والانطلاق إلى وضع ضيق محكوم.

احضري طفلك إلى المقعد الأمامي وحافظي على إتصال العين وحاولي تهدئته "أنا أعرف إنك متضايق لأنك تركت ألعابك، كان ذلك سريعًا ثم وجدت نفسك محبوسًا في السيارة ولكننا سرعان ما سنصل" واتركي طفلك بجوارك خلال مسافة الرحلة الباقية.

الخطة المسبقة:

من الواضح أن بعض التحضير كان يمكنه مساعدة الأم.. ساعة التغيير قد تساعد، تحذير مسبق بوقت مغادرة الحديقة، وضع الطفل بجوارك مع بعض الألعاب الآمنة والباقي في شنطة

السيارة، ويجب أن يكون معك شنطة للطوارئ من أجل الرحلات الطويلة بها أشياؤه المفضلة، وجبة خفيفة، عصير أو أى شئ آخر قد يلهي طفل قلق أو كثير النشاط.

إن كان طفلك متهيجًا حاولي تهدئته قبل الرحلة وكلما طالت الرحلة حاولي تقسيمها على أجزاء.

## 6.أستاذ نوبات الغضب

في يوم شتاء شديد البرودة تنظر الأم خارج النافذة، إنها أسيرة فكرة إن طفلها يبدو سلوكه يقترب من الجنون بسبب المكث في المنزل طوال النهار، ولكن الجو عاصف وهى غير واثقة من إمكانية نزولها معه إلى أى مكان.

تذهب إليه وتقول له "استعد سنخرج" وتجره ليلبس وفي الأثناء تكلمه حتى يهدأ قليلا.. وعندما تحضر له الحذاء يقول "لا يا أمي لا أريد هذا" تحضر له واحدًا آخر "لا يا أمي هذا ليس مريحًا" وتظل تروح وتجئ وهو يعترض والنتيجة أنه يصرخ وهى تجلس على الأرض متعبة تريح ظهرها متسائلة ماذا تفعل الآن؟ يرفض إرتداء معطف الشتاء في نوبة غضب أخرى.. أمه تصر وترغمه على إرتدائه وتجره خارج المنزل.. وعندما يصلا إلى الحديقة يصرخ رافضًا الدخول وبدأت الناس تتجمع وتنظر.. نفد صبر الأم وتحاول جره بعنف إلى داخل الحديقة وفور أن يدخل ينطلق لاعبًا مع الأطفال الآخرين وتنهار الأم جالسة على مقعد بالحديقة.. وبعد فترة يأتي إليها طالبًا عربته الكبيرة فتقول له الأم إنها بالمنزل.. يقول "ولكني أريد عربتي اذهبي وآتيني بها" وينطلق في نوبة غضب جديدة.

<u>ماذا سيفعل الوالد الخبير؟</u>

**رد الفعل:**

هذا الطفل لديه نوعان من نوبات الغضب.. نوبة مزاجية وأخرى تلاعبية..

تظهر المزاجية في أثناء إرتداء ملابسه والتلاعبية عندما يريد عربته الآن و إلا....

ولأن الأم لا تستطيع التفريق بينهما فهى تعامله نفس المعاملة.. بينما في المزاجية تحتاج إلى كثير من المساندة والتفهم، ويجب في التلاعبية ألا تستسلم وتحاول تجاهله.

لو استمرت نوبة غضبه في الحديقة خذيه إلى المنزل وكذلك نوبة إرتداء الملابس كان يجب السيطرة عليها أسرع من ذلك.. عند مدخل الحديقة يظهر طبعه المزاجي (الانسحاب المبدأي) وكان يجب عليها إعطاؤه بعض الوقت.

**الخطة المسبقة**

كان أول شئ يجب أن تفعله تلك الأم هو التخطيط إلى الخروج، إن أفعالها كلها لا تأتي بناءًا على خطة وبالتالي عندما تقابل بالاعتراض يؤدي هذا بها إلى اليأس.. إنها تفترض أنه يعاندها عن قصد.. يجب أن تكون حيادية.

هل سيفيده الذهاب إلى الحديقة؟

لا يجب الاستجابة لرغبته في الاعتراض على نوع معين من الملابس أكثر من مرتين.

ساعة التغيير ستساعده في تغيير الأنشطة.

لو كان الجو باردًا وهو يرفض إرتداء معطفه اجعليه يحمله لو كان باردًا حقًا سيرغب في إرتدائه. و لا تنسي حساسية المؤثرات إنه يتقبل البرد والحرارة بطريقة مختلفة.

عندما تذهبان إلى مكان حتى وإن كان مألوفا وواجهتِ الانسحاب المبدأي اخبريه أنك تفهمين وإنك بجواره حتى يتعود عليه.

## 7.إنك تستحقين راحة اليوم

تحب تلك العائلة طفلتهم ذات الخمس سنوات جدًا برغم أن مستوى نشاطها يكون غالبًا أكثر من باقي الأطفال.. يمكن أن تكون متهورة، صوتها عالي، حساسة جدًا للتغيير.. عندما يأخذانها إلى أماكن تكون الحركة فيها محدودة مثل المطاعم فإنهما يختاران الأماكن التي بها ركن للعب الأطفال.

إلا أنها بعد فترة وجيزة يصبح سلوكها متهيجًا وخارجًا عن السيطرة.. إنها تبدأ في دفع الأطفال الآخرين فتتدخل أمها وتأخذها بعنف لتجلس على الكرسي ولكن الطفلة مثارة جدًا بحيث لا تستطيع الجلوس.. تقلب مشروبها وترمي البطاطس على الأرض وترفض تناول الطعام.. لقد فشلت خطة تجميع الأسرة على الغداء.. فيستسلم الأبوان ويتركانها للعب.

ماذا يفعل الوالد الخبير؟

**رد الفعل:**

عندما تشعر الأم أن سلوك طفلتها قد أصبح خارجًا عن السيطرة كان يجب أن تأخذها بعيدًا وتجعلها تهدأ قليلاً، مثلاً في العربة أو في الحمام بعيدًا عن الأطفال..

كوني حيادية، اذهبي إلى طفلتك، ابعديها عن مكان اللعب.. انظري إلى عينيها واخبريها "إنك كثيرة الهياج" ويجب ألا تعود أبدًا إلا بعد أن تهدأ.

عند الجلوس على المقعد لفترة سوف تبدو قلقة وتتململ في جلستها اسمحوا لها بالنزول والتجول قليلاً.

طفل مثل هذه الطفلة هام جدًا أن يكون لدينا حس التوقيت المناسب.

**الخطة المسبقة:**

استخدام فترات التهدأة من حين لآخر ويجب أن تتعلم توقيت التدخل المناسب.

حاول ألا تأخذها إلى أماكن تواجد أو تجمع الكبار حيث سيحرجك سلوكها.

رتب لها برامج رياضية .

## 8.هذا ليس عدلاً:

طفل عمره 7 سنوات وأخته عمرها 4 سنوات، يعتقد أنه يعيش في أكثر البيوت ظلمًا على وجه الأرض لأن أخته المدللة تحصل دائمًا على ما تريده، إنها لا تعاقب أبدًا وتفعل أشياء ليست مسموح له بفعلها، إنها تضربه وتسئ إليه وليس مسموح له بالرد، إنها عنيفة ودائمًا تصرخ وتريد ألعابه وتظل تلح حتى تحصل على ما تريده.

هذا الطفل لديه لعبة قطار يحافظ عليها جدًا.. وأرادت الطفلة الحصول عليها فدخلت غرفته دون أن يعرف وخطفت إحدى عربات القطار صارخة "إنه لي" وحاول أخوها أخذها منها دون فائدة فتفقد الطفلة السيطرة على نفسها وترميه بعربة القطار فتخبطه في رأسه فيصرخ ويضربها على رأسها.. تدخل أمهما فتجد الاثنان يبكيان ولكن لأن الطفلة أكثر صراخًا تأخذ الأم جانبها.

يثور الابن غضبًا "أنت دائمًا تفضلينها عليّ، هذا ليس عدلاً"

وعندما يعود الأب في المساء ويسمع ما حدث ينفجر في زوجته "أنت تقومين بإفسادها" وتكون مشاجرة بينهما خلال العشاء.

ماذا سيفعل الوالد الخبير؟

**رد الفعل:**

عندما تأتي في نصف مشاجرة بين الأبناء فلا تحاولي أن تكوني حكمًا ولا تحاولي معرفة من الملام.. فقط فرقي بينهما وتعاملي مع السلوك.. تكلمي مع الهادئ والأكبر

"أنا أعرف أنه قطارك ولكن دعني أتعامل مع أختك أولاً" طمئنيه أنك لست غاضبة منه ثم حولي إهتمامك إلى طفلتك الخارجة عن السيطرة، إنها تثير نوبة غضب.

حاولي تحويل إهتمامها إلى لعبة أخرى ولا تحاولي معرفة أيهما المذنب ولا تعاقبي أيهما إن لم تشاهدي المعركة من البداية..

**الخطة المسبقة:**

ابحثي عن النقطة التي بعدها يحدث الانفجار بين أولادك هذا سيساعدك كثيرًا.

في هذه الحالة الطفلة الصغرى (الصعبة) لابد من وقفة حازمة معها "ليس مسموحًا لها باللعب بلعب أخيها دون موافقة أو أن تدخل حجرته (إن وجدت) مادام الباب مغلقًا"

## 9.إني لا أريد الذهاب إلى المدرسة

هذا الطفل (6 سنوات) طفل نشيط ولكنه أحيانًا خجول ولحوح.. عندما يشعر بالقلق يعض على أظفاره.. شديد التعلق بوالدته.. قضى ثمانية أسابيع في معسكر صيفي بعد رفض مبدأي واستمتع جدًا بالتجربة وازدادت ثقته بنفسه واعتقدت والدته أنه سيعود مرهقًا وقد استنزف طاقته كلها بالمعسكر وسيعود طفلا مطيعًا يأكل وينام فقط.

ولكن على العكس فإنه عاد شديد الملل، متغير المزاج وأيضًا عاد إليه طبعه اللحوح، شديد التعلق، أصبح يرفض الخروج بدون والدته، إنها تشعر أنه ظلها الصغير.

إن لديها قائمة بالأشياء الي تريد عملها قبل بدء الدراسة ولكن لكل نشاط معركة كبرى إنه يرفض الذهاب إلى المحلات، يرفض قص شعره صارخًا، إنه حتى يرفض اللعب مع طفل الجيران والذي كان أقرب أصدقائه.

وبالطبع كان أول أسبوع في المدرسة جحيمًا، إنه يرفض تركها ترحل، وتضطر إلى الجلوس معه في الفصل ويصبح ثائرا إذا حاولت الرحيل.

الأسبوع الثاني أسوأ.. إنه يرفض الاستيقاظ من الفراش وإرتداء ملابسه، يشكو من وجع في معدته ولابد أن تجره إلى المدرسة.

إنه الآن يتعلق بها أكثر أثناء الليل أيضًا لأنه خائف من النوم بمفرده.

في النهاية رفضت المعلمة بقاء الأم في الفصل، أثار الطفل نوبة غضب لكن المعلمة رفضت التراجع.

ماذا سيفعل الوالد الخبير؟

**رد الفعل:**

لابد أن يكون مبنيًا عن معرفة هل رفض الطفل الذهاب إلى المدرسة يغطي طبعًا مزاجيًا أم لا.. في هذه الحالة نعم هناك تراجع مبدأي وصعوبة تكيف ولكن ليس هذا هو الحال فقط، إنه طفل قلق وهو يرينا حالة تسمى (قلق الانفصال) وهو يسبب له رفض المدرسة.

يجب أن تكوني حازمة ودعيه واذهبي.. لا تناقشي ولا تشرحي.. كلما كانت أفعالك واضحة كلما سهل تقبله لها.

**الخطة المسبقة:**

يجب وضع عدة عوامل في الاعتبار:

يجب على الأمهات معرفة الفترات الانتقالية في حياة أطفالهن وتأثيرها عليهم.. بين المدرسة والأجازة معظم الأمهات يشعرن أنهن أسيرات.

لماذا فترة النمو الاجتماعي التي صادفها هذا الطفل في المعسكر تلتها فترة تقهقر؟ هذا شائع جدًا في الأطفال صعبي الطباع وليس حله أبدًا دفعه نحو الاستقلالية ولكن بإعطائه أساسًا صلبًا للأمان.

مثلا لو أبدى طفلك خوفه من ذهابه إلى الحديقة بمفرده طمئنيه واخبريه ألا يقلق وامكثي معه أول مرة نصف ساعة ثم اذهبي وفي المرة الثانية اجلسي على مقعد في الحديقة ودعيه يراكِ، سوف تلاحظين أنه كل دقيقة أو دقيقتين سوف ينظر إليك ليطمئن إلى وجودك وبالتدريج سوف ينشغل باللعب مع أقرانه ويقل نظره إليك... انسحبي بطيئًا وانتظري المرة القادمة 15 دقيقة ثم 10 دقائق ثم 5 دقائق وهكذا...

خلال تلك الأوقات الانتقالية كوني ودودة ومساندة له ولا تنتقدي سلوكه حتى يحقق بعض الإتزان.

لا تدخلي في نقاشات مطولة عن مخاوفه، دعيه يعبر عما يقلقه ولكن لا تسأليه مطولاً عنها لأنك لو فعلت ستعطي مخاوف وهمية (مثل الوحوش واللصوص) أهمية أكبر في عقله.. طمئنيه بقولك "إن ماما وبابا يحبانك جدا ولن يدعا شيئا سيئا يحدث لك".

اعدي طفلك للذهاب للمدرسة بالحديث عنها حتى تبدو مألوفة بالنسبة له بدون مناقشات مطولة عنها أيضا.. خذيه واذهبي إلى المدرسة، دعيه يتفرج على الفصول قبل بداية الدراسة بصورة هادئة، تلقائية.. ولا تبالغي.

الروتين الصباحي يساعد في تنظيم وقت الدراسة ولكن ابدأيه قبل بداية الدراسة بأسبوع على الأقل.

عندما يكون طفلك ذو الخمس أو ست سنوات شديد التعلق بك حاولي ترتيب أن يستقبله أحد آخر على باب المدرسة ليأخذه للداخل مثل حارس الأمن، مدرس، أو مشرفة.. لا تبقي معه بداخل المدرسة (إن كان أصغر من ذلك يمكنك البقاء فترة قصيرة تقل يوميا بالتدريج).

## 10.رعب الفصل

عندما دخلت تلك الطفلة الحضانة لأول مرة (4 سنوات) كان قلق أمها كبيرا.. كانت طفلة مثل الصبيان، عنيفة جدا، من السهل إثارتها، تحب القيادة و لا تحب التغيير وعرف أبواها أن أحسن وسيلة للتعامل معها هو الروتين المعروف..

بعد حوالي شهر بدأت تصل لأمها جميع أنواع الشكاوى والرسائل والمكالمات من المدرسين.. إنها تضرب، إنها تعض، إنها ترمي الألعاب، ترفض المشاركة في الألعاب الجماعية برغم أنها لم تكن بتلك الصعوبة في المنزل.

لكن بعد ذلك بدأت أمها تواجه صعوبة معها في المنزل أيضا.. إنها متقلبة المزاج وصعب التحكم فيها وأخيرا أبلغتها الحضانة إنها تدمر جو الفصل و لا يمكن أن تعود قبل أن تتعلم السلوك الجيد.

ماذا سيفعل الوالد الخبير؟

**رد الفعل:**

لا شئ فوري.. ابقها في المنزل لعدة أيام حتى تعرف ما الذي يحدث واخبري طفلتك بذلك "إنك ستبقين في المنزل لبعض الوقت وكل شئ سيصبح أفضل".

لا تعاقبي الطفلة ولا تستجوبيها عما حدث.. اذهبي إلى المدرسة وقابلي المدرسين لبحث أفضل وسائل التصرف.. لا جدوى من إشعار الطفلة إنها سيئة.

**الخطة المسبقة:**

هذه طفلة لديها مشكلة مع الانتقالات.. مع تغيير روتين المنزل وتقبل روتين جديد في المدرسة.

مستوى نشاط عالي، سهولة التشتت أمرين من المهم جدًا ملاحظتهما فيها عند الذهاب للمدرسة، لا تنتقدي المدرسة ولا المدرسين ربما لا يعرفون كيفية التصرف مع طفلتك ولكن أيضًا لا تعتذري عن سلوك طفلتك.

تقربي منهم بأسلوب بناء "إني أريد مشاركة بعض المعلومات التي ساعدتني في المنزل معها.. إن ابنتي لديها صعوبة في الانتقال والتغيير، عندما تكون حولها مجموعة كبيرة من الأطفال تستثار بسهولة ولذلك يجب أن أراقبها حتى أعرف متى وصلت لمستوى عال من الإثارة فآخذها بعيدًا حتى تهدأ قليلا.. وعندما أريدها أن تستمع إلى فإني أجعلها تجلس قربي وانظر في عينيها هذا يساعدها على التركيز".

سيؤدي هذا إلى تواصل جيد بينكم.

هذه الأمثلة توضح أن كل وسائل التدخل التي ذكرناها تحتاج لمعرفة الطبع المزاجي للطفل.. التقدم مع طفلك الصعب سيكون تدريجيًا وستتخلله فترات صعبة لكما معًا.

كونوا صبورين ويجب أن تري طفلك كم تحبه وتعلم أن تمدحه على صفاته الجيدة وأن تستمتع بجلسته وستجد مع الوقت أن الدائرة المفرغة قد تم إحلالها بوصلة من الإعجاب والإحترام بينك و بين طفلك.

# الخطوة الرابعة

## التعاون مع عائلات أخرى.... مجموعات المساندة

| مجموعات المساندة |
| --- |

كثير من الأمهات والآباء يشعرون بالمساعدة الإيجابية التي حققتها مجموعات المساندة في حياتهم.

"كنت وحيدًا تمامًا حتى أتيت إلى المجموعة، لم أكن أعتقد أن هناك أحدًا يشعر بما أشعر به.. لقد توقفت عن لوم نفسي واحساسي بالذنب، لقد وجدت من يفهمني".

تستطيع أن تتخيل احساس الراحة وأنت تشعر إنك أخيرًا قد وجدت من عانى مثلك و نجح في المرور من تلك التجربة وكيف نجح وما هى التقنيات التي استخدمها.

وقد تكون أنت مجموعة، وأحسن طريقة تجمع بها الآباء الذين يعانون من طفل صعب هى بتوزيع إعلانات وأسئلة معينة على كل الحضانات والمدراس الابتدائية في مدينتك، اسأل عن مشاكل في التربية، في النوم، مشاكل مع نوبات الغضب، النشاط الزائد، واطلب من الأهل الاتصال بك إما عن طريق الهاتف أو البريد الالكتروني.

وعندما يقوم أحد بالإتصال بك اخبره عن الغرض من المجموعة وهو مشاركة الألم والخبرة في تربية طفل صعب وأيضًا توفير نصائح وطرق جديدة وإجابات عن طريق تفاهم مشترك لأطفالكم.

وأكثر ما يقوله الآباء في تلك المجموعات "إن أبشع المشاعر التي اختبرتها مع طفلي الصعب كان احساس العزلة..إنني فقط من أعاني هذا الألم".

المساندة والتفهم التي يجدها في مجموعة المساندة هى الهدف الرئيسي منها.

وعندما تكبر مجموعتك تستطيع أن تقوم بخدمة للمجتمع وتدعو أساتذة ومدرسين ومتخصصين لبعض اجتماعاتكم ويكون تبادل الخبرات دائمًا مطلوبًا ويجب أن يكون هذا بطريقة دبلوماسية.

إن ما تعلمته من هذا البرنامج هو "التربية الفعالة" وكيف تكيف نفسك وطفلك والعائلة.. ولكن مفاهيم ذلك البرنامج يمكن أن تتوسع فيها، تبدل، تغير بأى طريقة تلائم احتياجاتك ويمكنك عندها الوصول لأبعد مدى مع طفلك وعائلتك.

| |
|---|
| نصائح لإدارة مجموعة مساندة |

1.حتى تكسر الحاجز في أول جلسة ابدأ بتعريف نفسك، تكلم عن طفلك، عائلتك، مشاعرك، ثم اطلب من الأهالي تعريف أنفسهم وأن يتكلموا عن الموقف الخاص وآمالهم من تلك المجموعة.

2.انصح الآباء الآخرين بدراسة برنامج الطفل العنيد.. الصعب حتى يتكون لدى المجموعة تفاهم مشترك.

3.لابد من وجود وقت في بداية كل جلسة يستطيع فيها الآباء والأمهات الكلام عن مشاكلهم الحالية، حيث أن تلك المشاعر قد تمنعهم من الاستفادة من موضوع الجلسة إن لم يتم التنفيس عنها.

4.حافظ على الجو هادئا، تستطيع تقديم الشاى أو القهوة في البداية، ولا تشعر إنك يجب أن تحافظ على قواعد صارمة فمهما كان ما سيقوله أى أب ستجد صداه عند الآباء الآخرين.

5.كقائد للمجموعة شارك بمشاعرك عن طفلك قبل أن تتوقع أن يفعل الآخرون ذلك.

6.حاول دائمًا أن تكون المشاركة للأزواج وإن كانت هذه ليست قاعدة ولكن الأمهات غالبًا ما يشعرن أن الآباء قد تركوا لهم تلك المسئولية وإنهم لا يقدرون صعوبة المشكلة، وقد يفيد أيضًا أن تحضر جليسة الأطفال إن وجدت.

7.اعطِ رقم هاتف خاص لجميع أعضاء المجموعة وشجعهم على تبادل المكالمات.

8.حاول أن يكون اللقاء أسبوعيًا لشهر أو شهرين ثم دع القرار للمجموعة بشأن نظام اللقاء.

## الباب الثامن

# التعايش مع

# طفل السنة الأولى

# التعايش مع طفل السنة الأولى

## السنة الصعبة

**كيف يمكن لشئ بهذا الحجم أن يكون بهذه الصعوبة؟**

يسأل الوالدان أنفسهما ذلك السؤال، إنها طفلة ذات خمسة شهور.. عندما ولدت كان صراخها يهز الغرفة، كانت طفلة صاخبة ذات مزاج سئ.. حاولوا كل شئ لإرضائها..لكن كل شئ حاولاه كان يجعلها تبكي أكثر وبصوت أعلى.. كانا بائسين لأنهما لا يعلمان ما الخطأ الذي يفعلانه وكيف يصلحانه.

عند ستة أشهر كانت طفلة نشيطة أكثر بكثير مما رأوه في أى طفل آخر.. وعندما بدأت الزحف سبب هذا قلقًا أكثر من السعادة وزادت المشكلة عندما بدأت الفطام.. صراخ ولفظ كل شئ في فمها.

بنهاية السنة الأولى حاول الأبوان حساب عدد الساعات التي يستطيعان أن يناماها بسلام منذ مجئ هذه الطفلة.

لا يوجد انتظام في عدد ساعات معين قد تنام طوال الليل ومرتين بالنهار واليوم التالي لا تكمل خمس ساعات خلال اليوم بأكمله واليوم الثالث قد لا تنام مطلقًا ثم تنام خلال النهار الذي يليه.

مواعيد تناول الطعام والإخراج غير متوقعة إطلاقا.. تناولت هذه الطفلة كل أدوية المغص ولكن هذا المغص المزعوم لم يختف بعد ثلاثة أو أربعة أشهر كما هو معتاد.

هل تعرفت على طفلك في أى من الأمثلة السابقة؟

من حيث المزاج السلبي، سهولة التأثر، النشاط الزائد، رفض الطعام الجديد، صعوبة توقع تصرفاته.

إن الأطفال يولدون مختلفين هذه حقيقة والطباع المزاجية تبدو واضحة من ذلك العمر المبكر.

**هل ذلك الطفل الرضيع فعلا صعب؟**

عادة ما نجد رضيعًا يبكي دون سبب معروف ومن وقت لآخر يكون متوترًا ومتضايقًا.. يقال إن عنده مغص.. لكن غالبًا تكون تلك إشارة إلى طفل ذو مزاج صعب.

ولكن لأن الطفل في تلك السن لا يستطيع التعبير عن نفسه لابد من التأكد من عدم وجود مشكلة أخرى مثل نمو الأسنان أو الإصابة بدور برد قبل أن نقول إن طباعه الصعبة هى بسبب عدم الانتظام في العادات أو سهولة التأثر بالبيئة الخارجية.

وقد تكون أيضًا طباعه الصعبة لها علاقة بالحساسية لبعض الأطعمة خاصة لو بدا أنفه أحمر ومحتقنا.. لو كان لديه طفح جلدي على الوجه وخلف الأذن، لو لديه نوبات من القئ أو الإسهال لابد من مناقشتها مع طبيب الأطفال.

وأخيرًا لو كان ضيق الطفل خارجًا عن السيطرة، البكاء مستمر، ولا يكتسب الوزن المتوقع للأطفال في سنه والنمو لا يسير كما هو متوقع فهناك شيئا ما خطأ و يحتاج إلى تدخل خبير.

| ما هو الطبع المزاجي لطفلك؟ |
| --- |

من المفيد أن ترسم الطبع المزاجي لطفلك ذو الاثنا عشر شهرًا وخاصة لو أكد عليك طبيب الأطفال إن طفلك طبيعي وصحته جيدة.

**كيف تتعرف على الخصال الصعبة لطفلك؟**

إن أهم الخصال التي تبدو واضحة في العام الأول هى الإيقاع غير المنتظم، النشاط الزائد، المزاج السلبي، الحدة الزائدة، سهولة التأثر.. وبعد ذلك يظهر الانسحاب المبدأي وصعوبة التكيف... الالحاح والتشتت من الصعب ملاحظتهما في ذلك السن المبكر.

وإليك كيف تظهر تلك الطباع المزاجية:

1.النشاط الزائد: ستجد أن الأم في أثناء فترة الحمل تشتكي بكثرة الركل، متململ في المهد، دائمًا يزيح البطانية بعيدًا، يتحرك بكثرة لدرجة أن إلباسه أو تغيير الحفاض له عملية صعبة جدًا، لابد من مراقبته باستمرار لتفادي الحوادث.

2.الحدة الزائدة: يبكي بصوت عالٍ عند الحزن ويصرخ عندما يفرح.

3.عشوائي: وظائفه الجسدية والبيولوجية غير منتظمة وصعبة التوقع، من الصعب تنظيم الأكل والنوم، يستيقظ باستمرار أثناء الليل، حركة الأمعاء غير منتظمة ويبدو وكأن ليس لديه ساعة بيولوجية داخلية ككل البشر.

4.سهولة التأثر بالمؤثرات الخارجية: من السهل إثارته، ينزعج بسهولة ويتفاعل بصورة مبالغ فيها للضوء، اللمس، الصوت، لملمس الملابس، لمذاق الأطعمة، وحساس جدا للحفاض المبلل.

5.التراجع المبدأي: يبصق الطعام الجديد صلبًا أو سائلا، يعترض بشدة عند أول حمام، أو عربة جديدة أو لعبة جديدة أو غرباء.

6.صعوبة التكيف: لا يحب تغيير السلوك ولا العادات، يعترض بالصراخ أو البكاء ويأخذ وقتا طويلاً في التعود على الناس أو الأماكن الجديدة.

7.المزاج السلبي: عادة ليس طفلا سعيدا، باستمرار يئن، ينوح، يبكي.

سلطان

سلطان

| طفلك | مستوى الصعوبة | | |
|---|---|---|---|
| | قليل | متوسط | شديد |
| مستوى النشاط | | | |
| الحدة | | | |
| العشوائية | | | |
| الاستثارة | | | |
| الاقتراب / الابتعاد | | | |
| التكيف | | | |
| المزاج | | | |

هناك بعض الوسائل التي ستجعل التعامل مع طفلك أسهل، وإن كنت ستحتاج إلى الملاحظة اليومية لطباع طفلك حتى تكيف تلك الوسائل معه.

### 1.العشوائية: الطفل غير المتوقع

عادة تنتظم الساعة البيولوجية للأطفال عند الأسبوع السادس أو الثامن ولكن عند الطفل العشوائي لا يحدث هذا..

ولذلك يجب أن تكون أنت ساعته.. لابد على قدر استطاعتك أن تخلق روتين للأكل والنوم حتى لو قاوم طفلك ذلك النظام لابد أن تستمر على الجدول برفق ولو حتى لخمس أو عشر دقائق في كل مرة.

كيف تضع ذلك النظام؟

أولا لابد أن تتجنب شيئين:

- أن تستسلم لعشوائية طفلك فلا تصر على مواعيد معينة للأكل أو النوم.
- الإصرار الذي لا يلين على ميعاد محدد لا يتغير.

كلاهما مصيره الفشل وسيؤدي إلى إحباطك أنت وطفلك.

خلال النهار: حاول أن يكون النظام الذي تضعه أقرب ما يكون إلى طباع طفلك.. سجل طباع طفلك في الأكل والنوم في كراسة خلال أسبوع حتى تعطي نفسك علامات تمشي عليها. مثلا: طفلك يستيقظ في الصباح ويكون دائمًا جائع حتى لو كان طوال النهار عشوائي في وجباته.. لا يجب أن تفوتك هذه الملاحظة ويجب أن تكون هذه احدى النقاط الهامة في الجدول، أو تقرر مثلا إن طفلك يحب أن ينام قليلا خلال النهار، ولكنه يستيقظ في وقت مختلف كل يوم.. تستطيع أن توقظه كل صباح في السابعة صباحًا وتجعله ينام قليلا في الساعة الحادية عشر.. ابتكر في الجدول وحاول الثبات عليه.

طبعًا لن تتجاهل طفلك إن كان يصرخ في المهد، ولكن لا تذهب إليه بسرعة وتحمله إن كان ذلك بين الوجبات أو في الوقت المفترض منه أن يرتاح فيه.. اعطه وقت لكى يهدأ قليلا وتحمل أنت صراخه قليلا.

يستطيع الأطفال أن يهدأوا أنفسهم أكثر مما نتخيل بكثير.

فمثلاً إذا قررت أن تضع نظام لتناول الوجبات في التاسعة صباحًا، 12 ظهرًا، والرابعة مساءًا وهكذا..

في التاسعة صباحًا حاولت إطعامه فبكى كثيرًا وبصق الطعام، حاول لخمس أو عشر دقائق.

في العاشرة والنصف صباحًا.. إنه يصرخ وجائع، ماذا تفعل؟

هل تمتنع عن إطعامه حتى الثانية عشر ظهرًا أو تستسلم وتطعمه؟ ما يجب فعله هو أن تطعمه قدرًا ضئيلاً حتى يأكل الوجبة الأساسية في الثانية عشر ظهرًا.

عند الليل: حل مشاكل النوم أصعب بكثير من اضطراب مواعيد الأكل، يجب الحد من فترات القيلولة في النهار إن كان الطفل يعاني من اضطراب النوم ليلاً، إنك تريد جعله أكثر تعبًا.

<u>وفيما يلي بعض الاقتراحات الأخرى لحل مشاكل النوم:</u>

- لا تساعد الطفل على الاستيقاظ إن تململ أثناء النوم ليلاً عندما تدخل إلى حجرته، لا تشعل الأضواء، تأكد إن لا شئ يسوءه واحرص على بقاؤه في فراشه واذهب.
- أحيانًا يجب أن تكون عمليًا، إن كنت غير قادر على تهدأته، وفي مواجهتك الآن طفلاً صارخًا، اختر طريقة لتهدأته، إطعامه، حمله، السير به، ولكن احداها فقط، ثم اثبت على هذه الطريقة لنفس الوقت ثم اعده إلى فراشه.
- لو استمر طفلك في لخبطة مواعيد النوم طوال السنة الأولى، إذن ضع خطة أن تتكيف مع هذا.. يجب أن تتبادل وزوجتك الاستيقاظ.
- أنت مسئول عن وضع خطة لتنظيم عشوائية طفلك بدلاً من أن تكون كل أفعالك رد فعل فقط لتلك العشوائية.. كن منظمًا ومتوقعًا ولا تدع عشوائية طفلك تقلب منزلك بأكمله ليكون عشوائيًا.
- لو حاولت جميع هذه الطرق ولا يزال طفلك عاجزًا عن الخضوع لنظام معين ولا يحصل على قدر كافٍ من النوم (أقل من ساعتين يوميًا) إذن يجب استشارة طبيبًا نفسيًا خبيرًا في مشاكل النوم لدى الأطفال ليصف له دواءًا خفيفًا، يعطي في جرعات منظمة قليلة خلال اليوم ويساعدك على خلق نظام له.

### 2.الحدة.. الطفل المزعج:

إنك لا تستطيع عمل شئ حيال طفلك ذو الصوت العالي.

بعض الاقتراحات (وهنا يجب أن تكون عمليًا جدًا): أن تبطن حجرة طفلك بالبطانيات، بالسجاد حتى يعزل الصوت، كتامات للأذن، ولا تقلق ستظل تسمع صوت بكاؤه، ولكنه لن يكون بنفس الحدة.

### 3.المزاج السلبي.. الطفل غير سعيد:

إننا نشاهد الأطفال الآخرين يضحكون، يبتسمون، ولكن طفلنا لا يفعل هذا.. إنك لا تستطيع تغيير مزاج طفلك الأساسي ولكن ذكر نفسك "إنه لا يستطيع تغييره".

وهذا لا يعني إنه غير سعيد، اعرف أن المزاج السلبي لا يعكس أى مشكلة خلاف تكوينه الأساسي وسيقل بكاؤه عندما يكتسب وسيلة أخرى للتعبير عن نفسه.

### 4.الطفل الحساس.. سريع التأثر:

إنه يبكي عند أقل صوت: صوت الهاتف، صوت غلق الباب، عندما يحمله أحد، عندما تميل على فراشه، عندما تصدر أصوات لتضحكه.. إنه طفل يقفز عند أقل صوت.

أحسن طريقة للتعامل معه هو تقليل المؤثرات في بيئته، لا تستعمل الأضواء الساطعة ولا الألوان الصارخة ولا اللعب الصاخبة، هذه الأشياء قد تسعد أطفالا آخرين ولكنها تضايق طفلك الحساس، وقد تحتاج أن تجعل حجرته عازلة للصوت قدر استطاعتك؛ إن كنت تسكن في بيئة صاخبة وأن تضع على زجاج نافذته ستارة كثيفة تحجب عنه الضوء، إن البساطة هى مفتاح ذلك الطفل.

<u>بعض الاقتراحات الأخرى:</u>

- لا تلعب معه قبل موعد النوم، قم بكل شئ تعرفه لتهدأته مثل: حمام قبل النوم – ويكون آخر شئ تفعله قبل أن ينام.
- جرب كل شئ، صوت قرآن كريم، صوت الحمام، صوت الحصان، صوت خرير الماء، صوت البحر، وعندما تصل لشئ يهدأه اثبت عليه في وقت النوم ووقت القيلولة.

- اختر اللعب بعناية، اختر ألوانًا هادئة، أصواتًا خافتة، ملمس ناعم.
- هؤلاء الأطفال يكونون حساسين لملمس الثياب أيضًا، إنه دائمًا ما يبدو تعيسًا في وقت تغيير الملابس، ويكون أسعد ما يكون في لباس داخلي وحفاض فقط، و يجب اختيارها طبيعية وقطنية 100٪.
- شديدو الحساسية أيضًا لمذاق الأطعمة، عند إدخال الأطعمة الصلبة يجب أن يكون ذلك بالتدريج. وأيضًا درجة حرارة الأكل المقدم، لو كان يرفض زجاجة اللبن لعل هذا لأن درجة الحرارة غير مناسبة، جربيها بأشكال متعددة حتى يقبل على وضع معين ثم اثبتي عليه، وينطبق نفس الكلام على ماء الحمام والذي قد يكون سبب صراخه وقت الحمام.

## 5.الطفل كثير النشاط:

مانع السقوط في مهد الطفل شديد الأهمية، ويجب أن يكون مرتفعًا لأن هذا الطفل سيبدأ في التسلق أسرع مما تتوقع.

خلال نومه ستجده يركل الأغطية ويتحرك في كل أنحاء الفراش، إن كان جو المنزل باردًا حاول أن تثقل ثيابه، ويجب ملاحظة هؤلاء الأطفال بعناية على مائدة تغيير الحفاض وعلى السرير وفي الحمام.

ملحوظة هامة:

عند الإرضاع تذكري أن الطفل ذو الطبع المزاجي الصعب سيكون صعبًا أيضًا أثناء الإرضاع، وقد يجعلون تلك العملية بالغة الصعوبة.. تذكري أن الطفل لا يرفضك.

## 6.الطفل ذو التراجع المبدأي وصعوبة التكيف:

قد يرفض هذا الطفل جميع أنواع الطعام عندما تقدم إليه أول مرة، هذا الرفض المبدأي لا يعني أبدًا إنه سيستمر في رفضه لتلك الأطعمة.. استمري في إدخال الأطعمة بالتدريج.. وهذا ينطبق على جميع التجارب الجديدة، حاولي عند شراءك لعبة جديدة له أن تريه إياها من على مسافة أولا قبل أن تقربيها إلى ذراعيه أو فراشه، إن زجاجة اللبن التي على شكل لعبة قد تخيفه بدلا من أن تفرحه، ستجدين أن أى تغير في الروتين يغضبه، وبالرغم أن كثير من الأطفال يبدأون فيما نسميه "القلق من الغرباء" عند سن ثمانية أو تسعة شهور هذا الطفل يظهر قلقه مبكرًا ويستمر أطول من المعتاد، وكلما أمكن حاولوا تحذير الأصدقاء والغرباء ألا يقتربوا من الطفل بسرعة ولا

يحاولون حمله فورًا بل إنّ حتى شخصًا مألوفا له مع أى تغيير في ملامحه مثل نظارة شمس أو لحية أو تغيير تسريحة شعر أمه قد تحدث انفعالا.

تفهمك لمزاج طفلك يساعدك على بناء أساس للمستقبل، قد يكون طفلك مرهقًا لكِ في كثير من الأحوال ولكن حاولي أن تظلي حساسة لتعبيره عن مشاعره.

علاقة قوية مع طبيب الأطفال قد تساعدك أيضًا على التغلب على الكثير من المشاكل اليومية.

لا تأخذي أبدًا سلوك طفلك بصورة شخصية، إنه لا يعني أبدًا إنك أم سيئة وسيساعدك على تبني أسلوب محايد محب وستتجنبي الدائرة المفرغة من الذنب والاحباط والغضب لك ولطفلك وللعائلة كلها.

## الباب التاسع

# متى تلجأ

# إلى متخصص ؟

# متى تحتاج إلى

# مساعدة متخصصة؟

قد تحتاج إلى استشارة الطبيب النفسي في أحد المواقف الآتيه:

1. لو كنت تشعر إنك لا تستطيع الوصول إلى طفلك العنيد الصعب رغم محاولتك تطبيق البرنامج.
2. لو استمر طفلك في وقوعه في المشاكل رغم تحسن العلاقات بينكما.
3. لو استمرت المشاكل كفرد، كعائلة، أو كزوجين رغم تطبيق البرنامج.
4. لو كانت المشاكل العائلية أو الزوجية لا تتعلق بالطفل الصعب وتلك المشاكل تمنعك من مساعدة الطفل.

وعندما تقرر الحصول على مساعدة متخصصة لابد من تقييم كامل للموقف العائلي عن طريق شخص كفء ومتخصص ولديه خبرة في التعامل مع الأطفال والعائلات وكذلك لديه خبرة في مبدأ الطباع المزاجية للأطفال.

فمثلاً لو ذهبت إلى طبيب نفسي يعتقد كثيرًا في التحليل النفسي ويرى أن الأطفال تؤثر عليهم مجموعة دوافع لاواعية قد ينصحك بجلسات طويلة من التحليل النفسي والذي قد يضر الطفل أكثر مما ينفعه.. هذا النوع من الأطباء يعيش في الخيال والوهم.. ابتعد عنه فقد انتهت صلاحية استعمال هؤلاء الأطباء.. يجب أن يكون التركيز على الإرشاد الأبوي الذي يساعد على التفاهم مع الطفل وليس تحليله.

أو قد يرى آخر أن العيب هو في قدرتك كأم وينصحك أنت أن تعالجي ويترك التعامل مع الطفل وهو أساس المشكلة.. راجعي نفسك ربما تكون المشكلة تعنيك أنت أيضًا.

أو قد يرى آخر أن العائلة هى أساس المرض والطفل هو مجرد عارض وقد يطلب علاج العائلة بأكملها.

وقد يرى آخر أن المشكلة هى نشاط زائد ويطلب إعطاء الطفل دواءًا، قد يساعد هذا مع مستوى النشاط والتركيز ولكن واضعين في الاعتبار أن هناك وسائل أخرى مهمة وفعالة لمساعدة الطفل.

إذن أى وسيلة علاج تتجاهل الطباع المزاجية للطفل لن تكون ذات تأثير فعال على المدى البعيد، وتذكر دورك كخبير في طباع طفلك إنك أنت من تدرك ما هو الهدف الذي تريد الوصول إليه وذلك عن طريق تفاعل إيجابي بينك وبين المعالج.

| متى يحتاج الطفل إلى علاج فردي؟ |
| --- |

متى نقول أن طباع الطفل ستتحسن مع الوقت؟ ومتى نقول أن ذلك الطفل يحتاج إلى مساعدة متخصصة؟

إن أعراض مثل الخوف، التعلق، الالحاح، الأحلام السيئة، سهولة التأثر كلها أعراض تذهب بتطبيق ذلك البرنامج.. ولكن إن استمرت تلك الأعراض أو كانت شديدة في درجتها أو استمر الطفل في رفض المدرسة أو كان سلوكه عدواني أو لديه مشاكل في علاقاته بالأطفال الآخرين أو في صورته أمام نفسه مثل أن يقول "أنا سئ، أنا أكره نفسي" قد تكون هذه إشارة هامة إلى احتياجه للمساعدة.

ومدة العلاج تحددها استجابته ومدى تأثير تلك المشاكل عليه.. ومن الخبرة يستفيد الأطفال من مدة علاج قصيرة أكثر من مدة طويلة وهذا بفرض أن الجو العائلي مستقر.

| نقاط هامة عند الأطفال فائقي النشاط؛ المساعدة المتخصصة تحتاجها في تلك المناطق: |
| --- |

## 1.صعوبات التعلم:

إذا كان هناك فرق واضح بين مستوى الذكاء وبين التحصيل الدراسي يتم تشخيص صعوبات التعلم.. الكشف المبكر على الأطفال قبل سن المدرسة يساعد على التدخل المبكر وبالتالي يحصل الطفل على مساعدة مكثفة مثل: حجرة موارد، أو فصول خاصة، أو حتى مدرسة خاصة لصعوبات التعلم.

## 2.المشاكل السلوكية والعلاج الدوائي:

الغالبية العظمى من الأطفال بغض النظر فائقي النشاط أم لا تتحسن بالتناول السليم.. ولكن هل يحسن العلاج من السلوكيات عند الأطفال؟

هذه منطقة لا تزال تحت النزاع.. هناك عديد من المتخصصين الذين يرفضون استعمال تلك الأدوية مع الأطفال قائلين إن وصفها أصبح زائدا عن الحاجة إليها، إما بسبب أن التشخيص خاطئ أو بسبب عيوب في نظام التعليم وإننا نقيم الأطفال على حساب شخص بالغ مدرس كان أو والد كسول لا يريد بذل مجهود وكى نجعل حياته أكثر سهولة. إن العلاج الدوائي يساعد على تهدأة السلوك المدمر ويحسن التركيز ويساعد على التكيف الدراسي والاجتماعي ولكن لا يجب اعتباره الحل السهل لأى مشكلة.

برأيي إنه يجب أن يكون جزءا من خطة مكثفة في التعامل مع الطفل الصعب في المدرسة أو البيت.

ويجب عدم استخدام الدواء مع العلاج السلوكي مع أطفال تحت سن خمس سنوات، ويمكن استعماله فوق خمس سنوات مع طفل يجمع الأخصائيون على تشخيصه.. طفل عنده "إضطراب فرط النشاط وقلة الانتباه" ولكن مع وضعه في فصل مناسب له وتوفير التقنيات اللازمة للتعامل مع سلوكه المتهور والجامح.

لو كان الجو العائلي متأزم قد يكون العلاج الدوائي المؤقت مساعدا على تهدأة الجو وتهيأة الآباء والمعلمين لوضع خطة مناسبة للتعامل، وعندما تتحسن الأمور نستطيع توقيفه.

## 3.التخاطب:

كقاعدة عامة اخضع طفلك لتقييم متخصص لو لم يستخدم جمل عند سن سنتين أو لو أحسست أن لغته متأخرة عن سنه أو لو أحسست إنه لا يفهم جيدا أو يتفاهم جيدا أو لو أحسست بمشكلة في مخارج الألفاظ.

لو كان هناك تاريخ مرضي لنوبات صرع أو أى مشكلة في المخ استعن بأخصائي في الأمراض العصبية.

### 4.أمراض الحساسية:

إضافات الأطعمة، الألوان الصناعية، الملونات، المعادن والأملاح، حتى السكر الزائد كلها أشياء موضع شك إنها تسبب مشاكل سلوكية لدى الأطفال.. ورغم أنه ليست هناك قرائن على وجود أطعمة معينة تحسن سلوك الأطفال ولكن هناك العديد من أمراض الحساسية التي قد تظهر كاضطرابات سلوكية، وقد يفيد هؤلاء الأطفال وجبة متوازنة مع البعد عن العامل المؤدي إلى الحساسية.

بصورة عامة الغذاء المتوازن مطلوب حيث أنه أساس أى نظام مناعي جيد.

**متى تحتاج العائلة إلى علاج؟**

لو وجدت أن رغم استخدامك البرنامج وتحسن علاقاتك بطفلك لا تزال هناك صراعات خطيرة بينكم كزوجين و أحدكما يعاني من قلق مزمن أو اكتئاب، أو مشاكل في الشخصية لن يستطيع ذلك الشخص تطبيق البرنامج حتى رغم اقتناعه به.

لو كانت المشكلة في التفاعلات بين أفراد العائلة فعلاج العائلة كلها يصبح ضروريًا حتى نستطيع التركيز على التعامل مع الطفل الصعب وتفهم طباعه المزاجية.

## الباب العاشر

# العالم

# من وراء الطفل

# ما وراء الطفل..

# العائلة والعالم

كان تركيزنا فيما مضى على رد فعلك للطفل ولابد أنك الآن قد أصبحت خبيرًا في مزاج طفلك وتعمل بجدية لإرساء سلطتك الأبوية.

أصبحت تستطيع التوقع والتقبل والتعامل مع السلوك المرتبط بالمزاج.. ولابد أن طفلك قد أصبح أسهل تعاملا معك واستطعت أنت وهو الخروج من الدائرة المغلقة.

ولكن التغيير في علاقتك بطفلك لابد أن يسير يدًا بيد مع تغيرات أخرى..

تذكر التأثير الصعب لطفلك الصعب والذي انتقل منك إلى باقي العائلة والعالم بأكمله من حولك.

الآن تستطيع أن تأمل في تأثير جديد أفضل يسببه سلوكه الجديد.. إن هذا وقت تكيف جديد للعائلة وأيضًا إن توجيه إهتمامك إلى عناصر رئيسية في بيئة طفلك سيقوي ويؤكد تطوره المستمر.

وسنناقش معًا كيف نشجع هذا التطور الإيجابي.. ولكن أولاً يجب أن نناقش توقعاتك.

لا تنزعج لو بعد فترة من التقدم الإيجابي تراجع طفلك إلى بعضًا من سلوكه القديم، إن العثرات طبيعية جدًا في تطور ونمو أى طفل وبالأخص في الطفل الصعب.

هذا يشكل صعوبة في التقبل عند بعض الآباء "لقد كان جيدًا جدًا في الفترة السابقة".

حاول أن تكون موضوعيًا، فحتى في أكثر الأطفال طبيعية فإننا نلاحظ سلوكًا سيئًا في أوقات التغيير أو الضغط ومع الطفل الصعب فإن تلك العثرات قد تحدث لأشياء أقل وضوحًا.

توقع أيضًا أن التقدم في منطقة معينة قد يسبق أو يتأخر عن منطقة أخرى.. قد تجد خطاب شكر من معلمته في الحضانة تثني على التحسن في سلوكياته وفي الوقت نفسه تجده لا يزال يثير معارك مع أخيه بالمنزل.

ولابد أيضًا من الحذر من المبالغة في إشعار طفلك أنه رائع بالمبالغة بمدح إنجازاته الصغيرة.. هذه المبالغة سرعان ما سترتد عليك سلبًا وقد تشكل ضغطًا على الطفل وتوقعات يشعر إنه ليس كفئًا لها، بل وقد تسبب تدهورًا في سلوكه.

طبعًا لابد أن تقدر أن طفلك يحاول أن يكون أفضل واشعره إنك سعيد به ولكن مثلاً لا تقيم حفل كبير لتقدم بسيط في درجات المدرسة، أو يوم زيارة بدون مشاكل لجدته، إن أحسن مكافأة لطفلك هو أن يشعر باستمرار بتقبلك وحياديتك في التعامل معه.

الطفل والأسرة

الطفل والمدرسة

الطفل والأماكن العامة

الطفل والتعامل مع رفاقه

الطفل والجيران

الطفل وطبيب الأطفال

# الاسرة

تقوية العائلة:

عندما تطبقين هذا البرنامج ستجدين أن انهماكك السلبي بطفلك الصعب قد قل كثيرًا وستستطيعين أن تجددي العلاقات العائلية حيث ستجدين أن لديك وقت فراغ أكثر بكثير.

الأخوة: قد يشعرون بالأسف لهذا، قد يشعرون بالإهمال، قد يصبحون جيدين بصورة مبالغ فيها، وقد يسيئون التصرف فقط للفت الانتباه.

وغالبًا يكون لفترة مؤقتة لحاجتهم إلى مزيد من الإهتمام، ويحتاج هذا إلى الثبات في الرعاية وإرساء سلطة الأبوين كما تعلمنا سابقًا.

وقد نحتاج إلى مساعدة من الأخ الأكبر، ويجب أن نعرف إننا نحمله أحيانًا أكثر مما يطيق، فيجب أن تعترف بدوره وتطلب مساعدته في التعامل مع أخيه الصعب.. صحيح إنه يأخذ منك إهتمامًا أكبر ولكن قل لأخيه "إننا الآن بصدد إحداث تغيير، لقد تعلمنا أشياءًا جديدة ستمكننا من التعامل معه"

اشرح له بعض الوسائل التي ستستعملها معه مثل نظام "ساعة التغيير" أو "نظام النجوم".. اخبره إن هذه أساليب جديدة ومؤثرة.

وقد يسألني أبوان ولماذا نخبره بتلك الأشياء التي لا تعنيه والتي قد تلفت انتباهه إلى أشياء جميلة مخصصة فقط لأخيه..

اخبر طفلك إن تلك الأشياء ستساعدنا على التعامل مع أخيه الصعب وليست لمحاباته أكثر.. ولكن أيضًا ابدأ في تخصيص بعض الأنشطة لذلك الطفل فقط.. غداء بالخارج، فسحة وحدكما..

أيضًا اخبره أن أى نوع من إساءة التصرف من قبل أخيه لن تمر دون عقاب.. وعندما نسمح له بالجلوس على مائدة الطعام دون أن يأكل فإن هذا جزء من خطة لتنظيم عادته الغذائية وجعل جو العائلة أكثر هدوءًا.

وإذا فعلت أية تغييرات جديدة اطلع عليها الأخ الأكبر وكمية المعلومات تعتمد بالطبع على عمر الطفل.

إن الطفل الذي يفرط في المثالية بدور مبالغ فيه وإن كان في هذا راحة لك بعد التعامل مع أخيه الصعب يلعب دور كبش فداء.. وفي الإفراط في لعب هذا الدور ضرر بالغ فيما بعد.

ولذلك بعد أن تمكنت من التعامل مع طفلك الصعب ووضعت تغييرات وقواعد جديدة بالمنزل تكلم مع طفلك الآخر عن مشاعره: "أنا أعرف أنك قلق وإنك تحاول جاهدًا أن يكون سلوكك جديًا.. ولكن يمكنك الآن أن تلجأ إليَّ في أى وقت تكون متضايقًا فيه".

شجعه على أن يعبر عن مشاعره، وإذا تمرد أو أساء التصرف في أحد المواقف مثل أى طفل لا تبالغ في القلق ولا في رد الفعل.

وقت للمتعة: ماذا عنكما كزوجين؟

لقد حان الوقت للانتباه إلى علاقتكما الزوجية.. وللإهتمام باحتياجاتكما وخاصة أن الزواج قد تعرض لكثير من الضغط في الفترة الأخيرة.

لابد من ترتيب وقت لكما فقط.. استعن بفرد من العائلة .. ابدآ في الخروج ثانية معًا.. ادعو الأقارب إلى المنزل أو اذهبا في نزهة قصيرة في عطلة نهاية الأسبوع.

ولابد من أن تحضّر طفلك لذلك قبل الذهاب ولكن لا تماطل وخاصة في أثناء الوداع..

غالبًا ما يهمل آباء الأطفال الصعبين احتياجاتهم وهذا ليس جيدًا لأى أحد حتى للطفل ولذلك ابدأ في الإهتمام بنفسك أكثر من ذلك.

الأم بالذات لابد أن توسع آفاقها.. قد تأخذ كورس دراسي أو تتابع هواية أو حتى تعود للعمل.

ولابد أيضًا من تنظيم أوقات خروجات مباحة للعائلة في عطلات نهاية الأسبوع لا يشوبها مخالفة شرعية.. هناك أماكن مثالية للأطفال النشطين والصاخبين دون إزعاج أحد آخر.. الحدائق، البحر، حديقة الحيوانات.

## ألعاب الكمبيوتر

تستطيع إدخال ألعاب الكمبيوتر كوسيلة مساعدة في السيطرة على الطفل الصعب، بل ويسمى أحيانًا "الجليسة الإلكترونية".. في البداية يجب أن يضع الآباء آراءهم ومعتقداتهم عن مشاهدة ألعاب الكمبيوتر جانبًا مع عدم السماح بأى شئ غير مباح، واستعن بأى شئ قد يساعدك على السيطرة على طفلك الصعب.. وقد تكون ألعاب الكمبيوتر في بعض الأحيان الوسيلة الوحيدة لتهدأة طفل متهيج أو وسيلة لمنح الأم بعض لحظات السلام التي تحتاجها لنفسها..

استعمال ألعاب الكمبيوتر مثالي ولكن بالطبع الإفراط في ألعاب الكمبيوتر يصبح صعبًا في عكسه بعد ذلك ولذلك كلما تمكنت أكثر من التعامل مع طفلك لابد أن تبدأ في وضع ساعات محددة من ألعاب الكمبيوتر ولا تشعر بالذنب إن قللت وقت مشاهدته لبرامجه المفضلة ولكن أيضًا اجعله جزءًا من الروتين اليومي صباحًا أو مساءًا.

مشاهدة التليفزيون بدون **رقيب أو حسيب** وبدون اختيار لما ينفع في الدنيا والدين خطأ كبير، لو أصرت العائلة على مشاهدة التليفزيون يجب وضع ساعات محددة للمشاهدة، وأن يكون ما يُشاهد مباح: أفلام كرتون لا تبعد الطفل عن معتقدات وسلوكيات دينه، أفلام تعليمية، علمية، حيوانات، حشرات، طيور.

## الجد والجدة

إلى أى درجة تستطيع إدخال أبويك أو حمويك في هذا النظام الجديد في التعامل مع طفلك.

هذا يعتمد على شيئين: مرونتهم واستعدادهم للتفهم..وأيضًا على مقدار العلاقة التي تربطكم.

ناقش وسائل السيطرة معهم وركز على الطبع المزاجي للطفل.. تناقش معهم فيما تعلمته حتى يصبح هناك نوعًا من الثبات في التعامل مع الطفل.

ولكن لو كان للجدين أسلوب صارم وغير مرن في التربية اسأل نفسك عن استجابة الطفل ورد فعله لذلك الأسلوب، لو تقبله في إطار حبهم له فتجاهل الموقف ولا تتدخل فيه ولكن فقط طالبهم ألا ينتقدوك أمامه أو يقللوا من سلطتك عليه.

## التعامل مع الضغط والتغيير

إن الطفل الصعب بالذات لديه مقياس حساس جدًا للمشاكل التي تسبب الضغط والتوتر في العائلة فقد ينتكس مؤقتا في تلك الأوقات.

لابد أن تتعرف على تلك المواقف التي قد تسبب لك مشاكل مع طفلك، بعض هذه المواقف قد يكون إيجابيًا والآخر سلبيًا.. فمثلا: مواسم الأعياد، الإجازات الكبرى، إجازات المدرسة، المعسكر الصيفي، الرحلات، طفل جديد في العائلة، أول أيام أو أسابيع بالمدرسة، مدرسة جديدة، تغيير المنزل، فقدان وظيفة أو صعوبة مالية، عودة الأم للعمل، مرض الطفل، طلاق الأم والأب، مرض في العائلة، وفاة شخص مقرب للطفل؛ في هذه الأوقات لا تبدأ أى شئ جديد أو تتقيد دون مرونة بالقوانين.. حاول أن تجعل روتين اليوم كما هو مألوفا بسيطا قدر استطاعتك وإذا شعرت بتراجع طفلك فعد ثانية لتطبيق وسائل التحكم.

فمثلا: طفلة ذات خمس سنوات كانت تسير بنجاح على روتين صباحي ومسائي دون الحاجة إلى نظام النجوم، وفجأة عادت إلى طريقتها العشوائية الصعبة.. احتار والديها في السبب ثم أدركا أن العائلة بها عدد من التغييرات والصراعات، فالأب مثلا قد ترك وظيفته لأخرى ولم يعجب ذلك التغيير الزوجة وكان هناك العديد من المناقشات والخلافات حول هذا الموضوع، ورغم أن معظم تلك الصراعات كانت بعيدًا عن سماع الطفلة ولكنها شعرت بالضغط المتزايد في العائلة.

فور إدراك الوالدين ذلك يجب تفسير الأمر للطفلة بصورة بسيطة مع العودة إلى نظام النجوم حتى تنتظم العلاقات ثانية.

بعض الأطفال صعبي المزاج يكونون حساسين أكثر من غيرهم لعلاقتكما كزوجين و للتغييرات في محيطهم.

الأحداث الإيجابية مثل الرحلات والأعياد والعطلات لابد من ترتيبها ومناقشتها وقد يتفاعل الطفل مع كل ذلك الحماس بالتدهور والتغيير للأسوأ.

ولكن حاول الاستمرار قد إمكانك على الروتين اليومي، واعد استعمال وسائل التحكم من جديد لو احتجت إليها مثل: ساعة التغيير وغيرها . وحضّر طفلك جيدًا للمواقف الجديدة، عرفه على جدولك للسفر والخطة الموضوعة للعطلة.

وقد تحدث الانتكاسة المؤقتة عادة بأن يصبح أكثر خوفا وتعلقًا بك، يتغير نظام نومه، أو يسئ التصرف. لا تقلق ولا تنتكس أنت أيضًا وحافظ على أسلوب متعاطف محايد، حاول توفير قاعدة آمنة للطفل عندما يمر بوقت صعب وغالبًا ما ستكون تلك الانتكاسة مؤقتة.

## الطلاق والزواج الثاني

النظام الجديد للعائلة كأن يربي الأطفال والد وحيد أو زوج أب أو أم قد أصبح أكثر شيوعًا الآن..

هنا بالنظر إلى الطبع المزاجي للطفل؛ الثبات هو مفتاح التعامل مع الطفل الصعب، لو تعامل كل الكبار المهمين في حياة الطفل معه بنفس الطريقة التي ناقشناها سيمر خلال تلك الأزمة.

قد يكون هذا صعبًا جدًا في بعض حالات الطلاق لأنه يحتاج إلى إتصال عقلاني يكون صعبًا جدًا في هذا الجو المشحون، ولكن لابد من المحاولة بأفضل ما تستطيع أن تفصل مشاعرك الشخصية تجاه طليقك عن علاقتك مع طفلك.

عندما يزور الطفل الأب خلال العطلات أو في نهاية الأسبوع لابد أن يحافظ الأب ما أمكن على روتين الطفل المعتاد (ولا داعي لجعل الطفل ضحية العناد والرغبة في الانتقام من الطرف الآخر) .

أهم ما يجب تذكره إنك لو كنت والدة عاملة لابد من التدقيق في اختيارك للراعي البديل (الدين – الأخلاق – السلوك الطيب).

في العائلات التي تحتوي على زوجة أب أو زوج أم لابد أن يشاركا معصا في البرنامج وكذلك الأخوة نصف الأشقاء لابد من مشاركتهم في معرفة طباع الأخ المزاجية.

ملاحظة هامة: الطفل الصعب قد يشكل ضغطا على الزواج ولكن نادرا ما كان سببًا وحيدًا لقرار الانفصال.. ولذلك حاول ألا تخرج غضبك على طفلك وتجنب الإشارة أو التلميح بأى وسيلة إنه كان سببًا فيما حدث أو في إنهيار الزواج.

# المدرسة

أول عالم يعرفه الطفل خارج المنزل هو عالم المدرسة والمدرسين وزملائه.. وهناك ما يُعرف باسم "تناغم المعلم والطفل" أو "تناغم المدرس والتلميذ" كما أن هناك تناغم بين الوالد والطفل وهى علاقة هامة جدًا لتطوره المستمر..

متى يجب أن يبدأ الطفل الذهاب إلى المدرسة؟ في مجتمعنا الحديث هناك تأكيد على أهمية التعليم المبكر ولكن إلى أى مدى يكون (مبكرًا) مقبولاً. أعتقد أن ذلك القرار يعتمد إلى درجة كبيرة على ذلك الطفل، أنا أشجع الأهل على التجربة والمرونة.. لو كنت لا تدري إن كان الطفل مستعدًا للمدرسة بعد أم لا ابعثه وكن على استعداد لتغيير رأيك إن رأيت الوضع لا يتقدم بسهولة بدون إعطاء نفسك أو طفلك إحساس الفشل.

**اختيار المدرسة**

اختيار الأوضاع المناسبة لطفلك لا تعني بالضرورة (أحسن) مدرسة في منطقتك ولكن المدرسة التي تلبي احتياجاته وتحافظ على اتصال مفتوح معك كوالد.

عادة ما يكون الاختيار محدود في المناطق الصغيرة، أيًا كان الأمر انظر إلى اختياراتك مقارنة باحتياجات طفلك وطباعه.

فمثلاً طفل كثير النشاط في وضع مثالي يحتاج إلى مدرسة توفر نظامًا ولكن أيضًا مساحة للجرى واللعب بحرية، اسأل أسئلة مثل: النظام اليومي للمدرسة، ما هى عدد الساعات المخصصة للرياضة؟ هلى يختار الأطفال الرياضة التي يفضلونها؟

في المجمل أنت تحتاج إلى مدرسة قريبة، نظامها يجمع بين الاحتواء والنظام والمرونة وتستطيع أن تنمي شخصية طفلك.

إن طفلك ليس مشكلة تتوسل إلى المدرسة أن يقبلوه ولكن فرد ذو شخصية مستقلة و يحتاج إلى أحسن ما يمكن تقديمه.

ليس لديك اختيار كبير في المدرسين ولكن ابدأ نقاش حول أحسن ما تريده لطفلك، كن صريحًا ولكن دبلوماسيًا فإنك لا تريد أن يكون طفلك مهملا ولكن أيضًا لا تريده أن يكون محور الإهتمام السلبي وغير المجدي.

لو كنت تعرف إحدى المعلمات وتعرف أن لديها أسلوب مرن ومتقبل اسأل في المدرسة لو كان من الممكن نقل ابنك إلى فصلها.

بعض الأطفال الصعبي المزاج يصبح أداءهم أفضل في فصل صغير حيث الإهتمام الموجه للفرد أكبر.

ولا مانع من إعطاء اسم الموقع واسم البرنامج "الطفل العنيد – الطفل الصعب – الطفل المشاكس" للمدرسة ولكل المدرسين لعل الله سبحانه وتعالى يحفظ ولدك وتكون سببًا في خدمة باقي تلاميذ المدرسة.

## تناغم المدرس والتلميذ

رأيت أن بعض الأطفال صعبي المزاج يكون أداءهم أفضل في المدرسة ولكن هذه ليست عملية تلقائية. يقضي المدرسون وقتا طويلا مع التلاميذ، ومفهوم التقبل والتناغم يختلف من معلم لآخر وأيضًا خبرة المعلم وشخصيته تلعب دورًا هامًا في عملية التناغم.

فمثلا: المعلمات مثل الأمهات قد يكن متراخيات أو مرنات، الطفل الصعب يحقق أحسن أداء له مع المعلمة التي تحقق التوازن بين النظام والتقبل، التوزازن بين إعطاء الطفل حرية التعبير والإصرار على الانتظام على قوانين معينة.. وتصبح هناك مشكلة إن عجزت المعلمة عن هذا النظام.

فمثلا هناك معلمة شديدة الصلابة وتصر على أن يتبع التلاميذ جميع الأوامر والقوانين.. إن طفلا شديد النشاط صعب التكيف سيجد صعوبة شديدة في التفاهم مع تلك المعلمة.

وأيضًا على الجانب الآخر معلمة ليس لديها نظام معين وليست لديها قواعد وقوانين معينة يسير عليها فصلها قد يكون أيضًا سلبيًا جدًا على الطفل الصعب.

عدم معرفتها ما يمكن توقعه يمكن أن يزيد من هياج ذلك الطفل.. عدم وجود نظام متوقع يزيد من ضياع طفل لديه صعوبة في التكيف (توسل إليها أن تقرأ برنامج الطفل العنيد).

إن معلمة جيدة ستعطي طفل لديه صعوبة في التكيف وقتا للانتقال بين نشاط وآخر.. وستشعر أن طفلا نشيطا سهل التشتت سيحتاج إلى وقتا ليهدأ فيه من حين لآخر (ستستفيد أيضًا من برنامج الطفل العنيد).

هذا النوع من التقبل الحميد لديه وقع إيجابي جدًا على طفلك الصعب وعامة سيكون أداءه أفضل في المدرسة.

تذكر أنك أنت الخبير في أمور طفلك، وضح نقاط قوة طفلك وأيضًا مناطق المشكلة فيه واحذر من المعلمة التي تأخذ موقفًا فظا وتوجه إليك انتقادات مثل "ماذا تعرف أنت؟" و "إنك لن تعلمني وظيفتي".

أيضًا خلال السنة ستتلقى الكثير من الملاحظات حول سلوك طفلك وقد يتم استدعاؤك أيضًا.. هناك مشكلة.

ولكن لا تفترض تلقائيًا إنها غلطة الطفل، يجب على المعلمة أن تستطيع التعامل في العديد من المواقف بدون إعلامك.. وإن لم يحدث هذا فإن هناك غلطة في نظام الفصل والمدرسة كما مع طفلك.

وقد رأينا كثيرًا من المواقف أطلق فيها على طفل طبيعي تمامًا إنه فائق النشاط أو أنه مشكلة أو أنه صعب التعامل بينما في الحقيقة إنه كان فقط في الأيدي الخطأ أو المعلمة الخطأ (وهى مشكلة مجتمع ووطن وضع الشخص غير المناسب، غير المؤهل وغير الأمين في المكان المناسب ومشكلة أفراد يلهثون وراء لقمة العيش ولا يعنيهم من يقع تحت أرجلهم فيدوسوه ويهرسوه.. ومثلهم الأعلى "أنا وبعدي الطوفان" ونسوا أن البر لا يبلى والذنب لا يُنسي والديان لا يموت "افعل ما شئت كما تدين تدان".

| رفض المدرسة |
|---|

كثير من الأطفال الصغار يرفضون الانفصال عن أمهاتهم للذهاب للمدرسة وتزداد هذه الصعوبة مع الطفل الصعب وذلك بسبب الانسحاب المبدأي وأيضًا لأنه أكثر قلقًا..

ولذلك يكون الأسبوع الأول في الدراسة صعبًا جدًا على الكثير من الأطفال ويزداد الموقف تعقيدًا لو كانت الأم هى أيضًا من النوع القلق، قد يتولد هنا رفض المدرسة.

مع طفل في سن الحضانة من المقبول البقاء معه قليلا والعمل حول الانسحاب التدريجي حسب درجة اندماجه في الحضانة.. تتبع خطى الطفل واندماجه مع فصله وفي المنزل ساعده بقراءة القصص عن الحيوانات الشجاعة أو إحضار رفيق شجاع له.

في المدرسة الابتدائية يجب أن تشجع داخله فكرة "إنه ينتمي للمدرسة" لابد أن يذهب ولابد أن يكون الوداع مختصرًا وحادًا.. وغالبًا يكون الطفل بخير فور ذهابك.. لو كان طفلك من النوع المتعلق الخائف من تركك له لابد أن تدبر لأحد آخر أن يأخذه منك ليتركك تغادر المدرسة.

أحيانًا يستيقظ الطفل ويشكو أنه مريض جدًا ولا يستطيع الذهاب، قد يشكو من المغص أو الغثيان أو الصداع أو زيادة ضربات القلب أو ضيق في التنفس (وتكون هذه الأعراض مرتبطة دائمًا بميعاد المدرسة، بعد الميعاد أو بعد مغادرة سيارة المدرسة سوف تختفي الأعراض فورًا) قد يبدو الألم حقيقيًا ولكنه عادة ليس علامة على المرض ولكنه علامة على القلق.

من الهام جدًا أن تجعله يذهب للمدرسة وأنت تخبره إن كان لا يزال مريضًا بالمدرسة فإن المدرسة ستعيده إلى البيت أو سيراه طبيب المدرسة.

| بعض الأشياء يجب ألا تفعلها |
| --- |

- لا تسأل أسئلة كثيرة عن المدرسة، لو عاد طفلك من المدرسة وسألته "كيف يومك؟" فأجاب "بخير" لا تسأل أكثر من ذلك ولا تسأله مجددًا إن كان طفلا جيدًا في المدرسة أم لا.
- لا تقلق إن أبدى الطفل أى علامة تدهور في السلوك حتى لو كان سلوكه جيدًا في المدرسة، قد يتدهور في المنزل.. إنها فترة هامة جدًا في حياة الطفل، وفر له بيئة آمنة بالمنزل وسيكون بخير.
- إن اتبعت كل هذه التعليمات ولا يزال طفلك يرفض المدرسة ربما تحتاج إلى مساعدة متخصص.

# الطفل والتعامل

# مع زملائه ورفاقه

ماذا يحدث بين الطفل وزملاء اللعب؟ بعض الأطفال على ما يرام والآخرين مشكلة.

الطفل النشط غير المنتظم، المستثار، الهائج ربما يواجه مشكلات..

إنهم يواجهون مشاكل في التحكم في ردود أفعالهم الفورية ويخطفون ألعاب الأطفال الآخرين، وإذا كانوا يعانون من سوء التكيف لن يتشاركوا مع الآخرين بسهولة وهذا يؤدي إلى التصرف العنيف والضرب وحتى العض وهذه إحدى الأشياء المحزنة لأن الأم تجد أن العض تصرف بدائي عدواني، وأمهات هؤلاء الأطفال يصبحن محرجات جدًا والأمهات الأخريات ربما يقاطعن ذلك الطفل.

والطفل الذي عنده انسحاب طبيعي ربما يظل على حدود المجموعة لمدة طويلة وفيما بعد إذ وجد شئ ربما يتعلق بنشاط ما ويتجاهل باقي الأطفال، والطفلة التي تعاني من ضعف في استقبال المؤثرات الحسية التي دائمًا ما ترتدي نفس القميص أو ترفض إرتداء الملابس الشتوية الدافئة يمكن أن يضايقها زملاءها.

إن الألعاب التي تحتاج إلى شخصين "One to One" يمكن أن تكون أفضل لأن الطفل النشط لن يستثار تمامًا والطفل الخجول لن تضايقه أو تهدده تلك اللعبة ولكن المشاركة بالدور مازالت ستسبب مشاكل.

| زملاء المدرسة |
| --- |

لو كان سلوك طفلك يسبب له صعوبة في صنع أصدقاء يجب أن تولي إهتمامًا لهذه المنطقة أيضًا.. وكلما تحسنت علاقتكم في المنزل والمدرسة كلما تحسنت علاقاته مع زملائه أيضًا.

وتذكر إن كونه طفلاً صعبًا يجعله متفردًا في شخصيته وإن الصداقة غالبًا هى مسألة ذوق.

بعض الأطفال يفضلون صديق مقرب أو اثنين ولا يحبون الاختلاط في مجموعات كبيرة.

لا تقلق إن عرضت عليه صداقة طفل آخر ورفض هو ذلك "أنا لا أريد اللعب معه" اعتبرها مسألة تفضيل شخصي وليس انسحاب اجتماعي.

# الأماكن العامة

المحال الكبرى والأسواق

توجد أماكن صعبة بالنسبة للطفل النشيط والمندفع الفاقد للتركيز وهو يريد أن يجري ويلمس كل شئ، هذه الرغبة بالإضافة إلى هذا المكان المزدحم الصاخب الملئ بالمثيرات يمكن أن يجعل هذا الطفل همجيًا. هؤلاء الأطفال يحاولون جذب كل شئ في مدى البصر، إنهم يتكلمون غالبًا عن الأشياء التي يريدون شراءها ويتبع ذلك نوبة من الغضب أو الرفض.

هذا التناقض مع الطفل الذي يوجد في مواقف جديدة إذا أخذ إلى محل مزدحم قبل أن يكون مستعدًا تحدث النوبة لأسباب عديدة، إذا كان الطفل عامة غير مرتاح مع المواقف الجديدة تخيل كيف سيبدو له هذا المحل، فقبل كل شئ المداخل المزدحمة بالناس وهذا المشهد يتضخم بالأضواء الساطعة وتداخل الألوان والأقمشة ومختلف السلع ويافطات الإعلانات..

وفي عطلة نهاية الأسبوع عندما يكون المحل مزدحمًا جدًا يصبح الناس إضافة إلى هذا الاختلاط والارتباك في غاية الإثارة والحساسية، حين يرتبط كل ذلك بإهتمام الناس حين يرون طفلاً تعيسًا مرتبكًا يسألون ما الأمر "ما له" أو يعرضون عليه كعكة أو قطعة حلوى وتجد طفلك في النهاية متعلقًا بك ويصرخ.

وحين ترى المكان من خلال عيون طفلك ربما يساعدك على فهم حالته الصعبة الخطيرة، ولكن ماذا عن حالتك أنت؟ فقبل كل شئ عائلتك يجب أن تهدئ الطفل داخل المحل والمشهد الناتج عن ذلك الطفل المشتت، زائد النشاط، العنيف أو ذلك الطفل المنسحب البائس يكون محرج جدًا.

الكثير من الأمهات والآباء يصحبهم أطفال سهل قيادتهم والتحكم فيهم بينما طفلك يسبب لك مشهد مؤسف أمام الجميع.

ويظل طفلك يقاوم ويرفض محاولتك لتهدئته أو حتى يقبل الأشياء الحلوة التي تقدم له ليهدأ وستشعر أن كل شخص في المتجر يحملق فيك، ويكوّن استنتاجًا عن كفاءتك كوالد، ما نوع هؤلاء الآباء أو الأمهات؟ وأنت تتخيل الناس يقولون عنك أنه لا يمكنه التحكم في طفله أو يقولون "الناس من هذا النوع لا يجب أن يسمح لهم بالتسوق في المحال الكبيرة".

والأسوأ من ذلك أن بعض الأشخاص يقولون فعلاً هذه الأشياء بصوت عال أو يقدمون لك النصائح.

## المطاعم

وهنا لا يوجد ممر لكى تختبئ فيه فأنت هنا في مكان مفتوح مليئ بالناس وتدرك تمامًا أن طفلك ربما يدمر كل ذلك..

إن الوالدين لطفل غير منتظم في عاداته يجدون الأكل خارج المنزل أمر جرئ جدًا.. تخيل وجبة في مطعم يحدث أثناءها أى من الأشياء الأتية:

> طفلك لن يدخل إلى المطعم أبدًا حتى إذا ذهبت لمطعم به عربات أطفال صغيرة، يرفض أن يأكل ويقول أنه ليس جائعًا، لا يمكنه أن يقرر ماذا يريد أن يأكل، يعترض على منظر البيتزا المربعة لأنه معتاد على الشرائح المثلثة، يرفض الجلوس في كرسيه ويتجول في أرجاء المطعم، يرمي طعامه أو يقلب مشروبه، وإذا تصاعد الموقف يرفس المضيفة أو تنتابه نوبة غضب، ويسئ طفلك التصرف تمامًا لدرجة أنك تبدأ في الصراخ في المطعم وأنت مدرك أن كل شخص يحملق فيك.

معظم الأشياء التي يجدها معظم الأطفال رائعة ومثيرة يمكن أن تضايق هذا الطفل الصعب ولكن طالما تريد أن يشارك طفلك في عالم الأطفال فأنت تستمر في المحاولة لتجد الأشياء التي يستمتع بها وهذا سيكون امتحان محبط.

## الملاعب

إذا أحب اطفلك النشط الملعب فالنتيجة ستكون أفضل.. فإذا جرى الطفل بعنف هناك وينفس عن بعض الطاقة هذا سيكون مقبولا ولكنه يبدأ في العراك مع الأطفال الآخرين على ألعابهم أو نشاطهم.. و إن فقدان السيطرة والتحكم سيجلب الضرب والرفس ورمى الرمال، إن الطفل فائق النشاط والمنفعل يمكن أن يخطف الألعاب من الأطفال الآخرين ويرفض التخلي عنها، أما الطفل الذي يكون منسجمًا ولديه ضعف في استقبال المؤثرات الحسية ربما يبكي أو تصيبه نوبة عند أخذه للملعب، وأخيرًا يعتاد عليه ويرفض تمامًا عندئذٍ الرجوع للمنزل.

إن أمهات هؤلاء الأطفال يجدن أن مثل هذه التصرفات محرجة تمامًا مثل تصرفات ذلك الطفل الذي يجري بعنف وهمجية.

## جماعات اللعب والحضانة

إن كثير من أمهات الأطفال صعبي المراس يجدن أن هؤلاء الأطفال يحسنون التصرف عندما تكون الأمهات بعيدًا عنهم وذلك لغياب نموذج الدائرة الشريرة مع المدرس مثلًا فإذا لاحظت أن طفلك أحسن سلوكًا في المدرسة هذا هو التفسير وكما تعلم أن المشاكل تبدأ عندما يصل إلى البيت.

إن تكيف الطفل الصعب مع الحضانة يعتمد على كيف أن موقف المدرسة يؤثر على طباعهم ومزاجهم وهذا يعتمد على الأسماء المحددة لنوعية الشخصية التي يتكون فيها الطفل.. بعض الأطفال ليس عندهم مشاكل والآخرين يعانون من أنواع مختلفة من المشاكل.

## الجيران

دائمًا ما يحاول الوالدان إخفاء تصرفات الطفل الصعب الغريبة وغير المفهومة، ولكن الجيران سوف يراقبون عاداته الغريبة، إن الطفل ربما يرتدي نفس الملابس لأيام أو يرتدي ملابس صيفية في عز الشتاء.

يسمع الجيران صرخات الأطفال العنيفين وربما يراقبون طبعهم، ربما يجدون الوالدين يسمحون بهذه التصرفات الغريبة وهذا يجعل العائلة كلها تبدو شاذة والوالدان يصبحان في حيرة لأنهما لا يمكنهما تفسير تصرف الطفل بعقلانية إلى الأشخاص الآخرين الذين يلاحظونها يوميًا..

إن سلوك الجيران نقطة مؤلمة لكل آباء الأطفال صعبي المراس.

## طبيب الأطفال

إن أول طبيب قابلته مع رضيعك الصعب هو طبيب الأطفال فبعد إلغاء تشخيص المغص أو الإضطرابات المعوية فعادة ما يتوقف المغص عند 3 أو 4 شهور فيقول الطبيب هذا طفل طبيعي تمامًا يجب أن تتعلمي كيف تتعايشين معه.

فبعض الأطباء لا يفهمون تمامًا مفهوم "الطبع المزاجي للطفل" وغير متخصصين في هذه المساحة أو المجال فهم لا يعرفون أى شئ زيادة لكى يقولوه لكِ.

فهم يرون أن الطفل طبيعي ولا يرون أى أسباب لسلوكه.. وفي الحقيقة فيما عدا الطفل فائق النشاط لا يرى الطبيب سلوك الطفل ولكنك مسئول عن علاقة الطفل بالطبيب أيضًا فالأمهات غالبًا ما يخفن من الحكم عليهن من طبيب الأطفال فهن لا يردن أن يبدون سيئات ولذلك لا يكن صريحات وصادقات بخصوص سلوك الطفل كما ينبغي أن يكن، وإذا لم يتمكن الطبيب من أن يرى بنفسه هذا السلوك وأنت لا تصفينه له بالتفصيل فإنه سيستنتج أنك أنت المشكلة.

وإذا تقبل الطبيب وصفك وتكلم معك عن سلوك طفلك الصعب المولود به فعندئذٍ هو يعرف شئ عن الطبع وسيكون قادرًا على تقديم نصيحة بناءة، وإذا لم يفهم ذلك ربما يستنتج أن الطفل يتفاعل مع موقف أسري سيء.

مشكلة أخرى بالنسبة لطبيب الأطفال المشغول حتى ذلك الطبيب الذي يفهم مسألة الطبع المزاجي يفتقد الوقت فإذا لم تستطع الأم أن تأخذ ميعاد خاص بها فلن يستطيع الطبيب أو الأم أن يناقشا تمامًا سلوك الطفل وماذا يجب فعله..

إن طبيب الأطفال المثالي لابد أن يكون لديه إهتمام بما يسمي "علم السلوك عند الأطفال" وهذا يعني إنه لابد أن يكون لديه استعداد للكلام في مواضيع أخرى بخلاف صحة الطفل الجسدية.. لابد أن يكون لديه معرفة بمواضيع مثل الطبع المزاجي والسلوك الناتج عن الطبع المزاجي السئ.

هذا بالطبع يحتاج منه أن يخصص لكما وقتا إضافيًا ولكن الإتصال الجيد بينكما هام جدًا.. وإن كان هذا غير متوافرًا حاول أن تحسن علاقتك به وإن شعرت أن التواصل بينكما مفقود ارسل له بالبريد عنوان الموقع واقترح عليه قراءة برنامج الطفل العنيد أو فكر في تغيير الطبيب.

# ماذا يحمل

# المستقبل لطفلي ؟

# ماذا يحمل المستقبل لطفلي؟

لا يوجد والد لا يقلق أو يتساءل عن مستقبل طفله.. وإن كان هذا الطفل صعبًا فإنه يقلق "كيف سيكون عندما يكبر؟ وهل ستكون حياته سعيدة؟"

وعندما نستمع إلى مخاوف الأهل نقترح عليهم أن نكرس أنفسنا إلى تحسين اليوم وسنحاول التفكير في المستقبل عندما تسير الأمور بسهولة أكثر في المنزل.

| مخاوف الآباء |
| --- |

عندما يخبرني الآباء بمخاوفهم حيال أبنائهم فإنها غالبًا تكون:

- سيظل دائمًا هكذا.. انها مشكلة.
- لن يكون لديه أى أصدقاء.
- سيظل دائمًا لديه نوبات غضب.
- سيصبح دائمًا هائجًا.
- لن يستطيع النجاح في المدرسة.
- سيقع في مشاكل مع القانون.
- سيكون غير سعيد.
- سيكون لديه مشكلة مع المخدرات.
- سيكون أناني، عنيد، وقح، صعب الإرضاء.

أى أن مخاوفهم تدور حول صورته الآن وخوفهم أن تزيد تلك الصعوبة أكثر وأكثر في المستقبل.

وعندما تبدأ الصورة في التحسن يقل القلق ولكن من حين لآخر تأتيهم شكوك ومخاوف مستمرة فماذا يكمن وراء ذلك؟

كثير من الآباء ـ وقد تكون أنت منهم ـ لديهم قلق أن الضرر الذي حدث لطفلهم بواسطتهم هو ضرر دائم، لن يكون في إمكانهم أبدًا تعويض أخطاءهم السابقة وخاصة مع ما يقرأونه عن تأثير السنوات الأولى في العمر في حياة الإنسان وكيف تعامل طفلك وهو صغير، فهناك تأكيد كبير على دور الآباء وبخاصة الأم في تشكيل سلوك الطفل وكلمات مثل "الرفض، الحماية المفرطة" صارت في قاموس أى أب.

خلافات كبيرة تدور حول الرضاعة الصناعية والطبيعية، توقيت التدريب على التحكم في الإخراج، تحفيز الأطفال وتنمية قدراتهم، تمضية الوقت الكافي معهم.

| |
|---|
| ما هو تأثير هذا كله؟ |

كثير منا يعتقدون لأنهم أساءوا تربية أبنائهم عندما كانوا صغارًا سيؤثر هذا على حياتهم بأكملها وهذا ليس صحيحًا تمامًا.

إن الأخطاء الأولى التي يفعلها الآباء من الممكن إصلاحها ولا يوجد ما يسمى خطأ لا يمكن إصلاحه.. إن الأطفال يتمتعون بقدر كبير من المرونة، والتطور عملية مستمرة. شخصية الطفل تستمر في النمو طوال سنوات عمره، فإنك لو أخذت نظرة إلى الوراء إلى حياتك أنت ستجد أن شخصيتك تأثرت بالعديد من التجارب خلال حياتك كلها.. إننا كلنا نضيف إلى خلفياتنا وطباعنا المزاجية كلما تقدمنا في الحياة.

وفي دراسة رائدة حول تأثير الطباع المزاجية على حياة الطفل وصلت هذه الدراسة إلى العديد من النتائج منها أن تطور الطفل يستمر ولا يتوقف فقط عند أول 6 سنوات، وعلى الرغم من أهمية الطباع المزاجية للطفل والتي تستمر معه طوال حياته فأنها تقل وتقل كلما زاد تفاعله مع الحياة ونضجت شخصيته.

وقد إهتمت الدراسة بخمسة طباع مزاجية (صعوبة التكيف – العشوائية – التراجع المبدأي – المزاج السلبي – الحدة).

هؤلاء الأطفال وُجد لديهم استعدادًا كبيرًا للتسبب في المشاكل إن لم يتم التعامل معهم جيدًا ولكن مع التناول الجيد والإرشاد الأسري أصبح الأطفال أفضل واستمروا كذلك.

ووجدت الدراسة أيضًا أن الصراع المستمر بين الأبوين مهما كان سببه يؤدي إلى احتمالية أكبر لحدوث مشاكل للأطفال صعبين كانوا أم لا.

أم تقول: طفلتي مثال جيد على الطفل الصعب وخاصة في سنواتها الأولى.. لديها انسحاب مبدأي، حدة في التعامل، عشوائية، صعبة التكيف، سهولة التأثر بالملمس – الطعم – الألم – الرائحة.. نشاطها ليس زائدًا عن الحد جدًا، تستطيع التركيز إن أرادت.. مزيج غريب من الصفات السلبية والإيجابية، وأدخلت العائلة في ذلك المزيج والدائرة السلبية. سلوكها المشكلة كان يتلخص في نوبات الغضب، اضطراب النوم، سوء التصرف في الأماكن العامة، صراعات على إرتداء الملابس، التعلق والالحاح والخوف.

كان دائمًا وجودها في المدرسة أسهل من البيت.. وكوالديها ارتكبنا معها كثير من الأخطاء ولكننا حاولنا جاهدين معها وتعلمنا من التجربة وحاولنا إصلاح الأخطاء.

اليوم إنها طفلة جذابة، تلقائية، متفتحة وسعيدة، ذات شعبية في المدرسة وفي النادي الصيفي.. عملها الدراسي ممتاز، لديها خيال مبدع وخلاق، ودائمًا آراءها نافذة وصائبة، لديها شخصية متفردة، ثابتة على آراءها حتى لو اعترض الآخرون.

ماذا يبقى إذن من طباعها الصعبة؟ لا تزال لديها حدة في التعامل ولكنها تعلمت التعبير عن مشاعرها بدلا من المبالغة في تصرفاتها.. أحيانًا تفلت منها بعض الألفاظ والسلوكيات مثل جميع المراهقين ولكنها عامة تحت السيطرة.. لا تزال تعاني صعوبة في الأماكن غير المألوفة أو عند تغيير الروتين، الآن مزاجها عادة مبتهج وسعيد ولكنه لا يزال متقلب.. لا يزال لديها الإصرار الشديد على الأشياء التي تريدها.

في المجمل بينما هى تكبر لم أشعر أبدًا أنها طفلة غير طبيعية ولكن دائمًا أحسست أن لديها صفات مختلفة عن الآخرين تميزها عنهم بصورة إيجابية.

إنها حقًا شخص مميز وتعلمت أن أحترم انفرادها وتميزها.

| |
|---|
| كيف سيكون طفلي؟ |

رأيت أن بالتطبيق الناجح للبرنامج ستشعر براحة مبدئية تمكنك من إدراك تفرد طفلك ونقاط قوته.. لن تصبح فقط أكثر صبرًا عليه ولكن أيضًا ستستمتع بوقتك معه.

عندما تشعر بتلك السعادة في قضاء وقتك معه اعرف عندها أنك قد طبقت البرنامج بنجاح.. إن علاقة الأب بالابن قد وصلت إلى أحسن أشكالها وستقوده إلى التميز كفرد.

هل يمكنك أن تقول لي المزيد عن المستقبل كيف سيكون؟ رغم صعوبة التنبؤ ولكني سأشارك معك ما رأيته..

**هناك عادة ثلاثة طرق محتملة:**

1. سيصبح الطفل مثل الأطفال الآخرين.. طفل عادي.

2. قد تحدث معه مشاكل وهو يكبر وفي المراهقة وغالبًا يحدث هذا مع الأطفال الذين لم تتم السيطرة عليهم وإيجاد طريقة للتعامل.. مما ينتج عنه تفاعل سلبي ودائرة مفرغة.

3. الطفل الذي طبقنا معه البرنامج بنجاح وهناك تناغم بين الوالدين مما نتج عنه أحسن تفاعل الوالد بالابن وبالتالي صفات إيجابية مثل: الإبداع والتفرد والتعاطف سيكون شخصًا متميزًا ولديه صفات القائد.

ستتحسن طباعه المزاجية مع الوقت ولكن لا تتوقع سحرًا، سيتحسن التكيف وسيستطيع الطفل تقبل التغيير ولكنه سيأخذ وقتا أطول لإنهاء ما يفعله.. سيصبح لديه نوعًا من التنظيم الداخلي والذي سيحل مشكلة العشوائية.

حدة الطباع صفة من الصفات التي يجب تقبلها لصعوبة تغييرها، وصفات أخرى يمكن توجيهها لتصبح أكثر إيجابية ومع النضج قد تؤدي إلى التفرد في المهنة التي يختارها.. فمثلا:

1. النشاط الزائد: الطاقة العالية والحركة المستمرة يمكن توجيهها إلى مجال الرياضة.. في الأعمال التنافسية مثل التجارة أو المبيعات.. في هذه الأعمال الطاقة الزائدة هى أساس النجاح.

2. التشتت: الطفل الذي ينتقل بسرعة من نشاط لآخر قد يصبح شابًا ذو إهتمامات متعددة وذو قدرة على التنقل بينهم بسرعة وبكفاءة.. وفي نفس الوقت سيتعلم كيف يختار أولوياته ويصر عليها حتى الوصول للهدف.

3. الالحاح وصعوبة التكيف: الطفل الذي يصر ويرفض التغيير قد ينتهي به إلى مجال يحبه حيث المداومة والإصرار والالتزام العميق لمجال معين مثل البحث والدراسة، العلماء والمبدعين غالبًا ما تكون لديهم تلك الصفة الالحاح والإصرار الذي لا يلين على فكرة واحدة أو مجال واحد.

4. التراجع المبدأي: الطفل الخجول الذي يتراجع عن المواجهة ويرفض الأشياء الجديدة قد يصبح مفكرًا أو محللاً للمواقف والأشخاص.. إنه يأخذ الوقت ويعطي الإهتمام قبل أن يلتزم مع أحد.. سيكون مستمعًا جيدًا ولن يكون من السهل خداعه لأنه حذر بطبعه ومع الوقت سيتعلم التغلب على تحفظه.

5. حدة التعامل: الطفل ذو الصوت العالي والذي يميل إلى المبالغة والدراما في وصف مشاعره قد يستعمل تلك الصفة حيث يتألق وجوده وحيويته ويبهر من يسمعه.

6. العشوائية: الطفل الذي يرفض أن يأكل وينام بجدول سيتعلم بالتدريج أن ينظم دوراته من الجوع والتعب.. وكشخص ناضج ستجده دائمًا منتجًا جدًا في مهن تتطلب ساعات عمل غريبة وعشوائية كمبرمجي الكمبيوتر والكتاب والصحفيين.. كلهم يزدهرون في برامج عمل غريبة لا قاعدة لها أكثر من أقرانهم الذين يتبعون الروتين.

7. الحساسية المفرطة: حساسية التذوق، اللمس، الأصوات يمكن استعمالها في أشياء كثيرة إنهم متميزون كطاهي مثلا يقدم أجمل المذاقات وهؤلاء الذين لديهم حساسية كبيرة للألوان قد يبدع في مجال التصميم وخاصة لحساسيته لملمس الأقمشة وتناغم الألوان.

8. المزاج السلبي: المحاماة، التدريس، الطب هى مهن تحتاج إلى جدية أصيلة في الشخص، مظهر جاد وقور.

هذا ليس تنبؤًا بالمهنة التي قد يتخذها طفلك ولكن لأريك أن الصفات السلبية قد تصبح فيما بعد مساعدة له في إتخاذ المهنة التي يختارها.

حلم المستقبل للأشخاص المتميزون

أنا أؤمن تمامًا أن الأطفال الذين يمثلون مشكلة اليوم سيصبحون أفرادًا متميزون في مجتمعنا.

لو درسنا طفولة المبدعين الخلاقين في تاريخنا أنا واثق إننا سنجد فيهم صفات صعبة كثيرة.

يتميز هؤلاء الأطفال بمخيلة واسعة ومبدعة، جزءًا من هذا تفسره حدة مشاعرهم وسهولة تأثرهم بالبيئة من حولهم يمكنهم ببساطة أن يحكموا صفات العقل والقلب ويصبحون أكثر تفردًا من أقرانهم العاديين.

ليس كل طفل صعب سيصبح شخصًا عظيمًا ولكنه على الأقل يحتاج إلى فرصة كى يتابع مؤهلاته وأحلامه ويأخذ فرصته.

احترم طفلك، تعرف على نقاط قوته وقدراته وتذكر إنه فرد متميز قد يحقق يومًا أكثر أحلامك جموحًا.

# خاتمة

# خاتمة

وبعد ...

<u>تذكر تلك الحقائق الأساسية:</u>

**1.أن الأطفال صعبي المراس هم أطفال طبيعيون:**

إنهم لا يعانون من أية مشكلة نفسية أو خلل بالمخ، قد تكون قد سمعت تعليقًا من أحد الأقارب أو الآباء الآخرين "إنه يعاني من مشكلة" وقد تكون أنت نفسك قلقًا من ذلك فدعنا نتفق على شئ.. (انه طفل صعب المراس... انه طفل عنيد) وهذا يختلف عن تعبير (طفل غير طبيعي).

**2.إنهم كذلك بسبب تركيبة وراثية:**

لقد ولدوا بذلك المزاج وليس بسبب خطأ ارتكبه أحد الوالدين، إنه ليس خطأك ولكنه ليس خطأ الطفل أيضًا، فإنه لم يطلب أن يولد هكذا.

**3.تربية طفل صعب المراس ليست أمرا سهلا:**

كلما تقبلت تلك الحقيقة أسرع كلما تمكنت من التعامل والتكيف معها.. فلو تقبلته وفهمت تقلبات مزاجه ستتعامل بنجاح أكبر معه وستصبح تنشئته عندها أسهل كثيرًا.

**4.ليسوا جميعًا سواء:**

إن الصورة تختلف من طفل لآخر تبعًا لمنطقة الصعوبة في مزاجه، فمن طفل لديه بعض المناطق الصعبة إلى طفل شديد الصعوبة وحتى طفل مستحيل في التعامل معه.

5.هؤلاء الأطفال قد يصبحون إيجابيون، متحمسون بل وحتى خلاقون لو تعاملنا معهم جيدًا منذ الطفولة.